

### 1.1. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetuse õpetamise eesmärgiks on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana, oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi, suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmetes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

**Liikumisoskused** jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;

2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;

3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;

4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

**Tervis ja kehalised võimed.** Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinaatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

**Kehaline aktiivsus.** Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

**Liikumine ja kultuur.** Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

**Vaimne ja kehaline tasakaal.** Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

## 1.2. Vaimse ja sotsiaalse õpikeskkonna kujundamine

Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit (arvestades õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda).

## 1.3. Praktilised tööd ja õppekäigud

Spordipäevad, matkad, kooli esindamine spordivõistlustel. Pealtvaatajana osalemine liikumis- või spordiüritusel. Kehaliste testide mõõtmine, liikumispäeviku täitmine, info otsimine.

## 1.4. Hindamise korraldus ning hindamismeetodid, hindamisviisid ja –vahendid

Liikumisõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasa töötamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust, kirjalike/praktiliste tööde ning tegevuste puhul arvestades õpilaste iseärasusi. Hindamise eesmärk on saada ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase individuaalsest, eakohasest arengust ning kasutada seda teavet õppe tulemuslikumaks kavandamiseks ja ennastjuhtiva õppija kujundamiseks.

Hoiakute hindamisel (nt mõistab, kujundab, tähtsustab, väärtustab) antakse õpilasele suunavaid ja toetavaid sõnalisi hinnanguid. Liikumisõpetuses hinnatakse gümnaasiumiõpilasi numbriliste hinnetega viiepallisüsteemis. Õppimist toetav hindamine on õppeprotsessi osa ja koosneb kujundavast ja kokkuvõtvast hindamisest. Aineõpetaja tutvustab oma hindamis põhimõtteid trimestri esimeses ainetunnis.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehalisete harjutuste tegemistest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist. Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava.

### 1.4.1. Teadmiste ja oskuste hindamine

- 1) harjutamine üksi, paaris, meeskonnas, soorituse analüüs
- 2) kontrollharjutuste sooritamine

- 3) esitlused, info otsing
- 4) kirjalikud tööd
- 5) kooli esindamine spordivõistlusel, osalemine vabatahtlikuna või harrastajana erinevatel spordiüritustel
- 6) iseseisev harjutamine lähtuvalt eesmärgist

#### 1.4.2. Tagasiside andmine hoiakute ja väärtushinnangute kujunemisele

Hoiakute ja väärtushinnangute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

#### 1.4.3. Käitumise tagasiside

Liikumisõpetuse tundides käitumise ja hoolsuse tagasiside kujuneb:

- 1) tunnis osalemine, aktiivsus/kaasatöötamine;
- 2) arvestab teistega ja järgib “ausa mängu” reegleid;
- 3) saabub tundi puhtas sportlikus riietuses, välitundides riietub arvestades õhutemperatuuri ja ilmastikuolusid;
- 4) täidab ohutus- ja korranõudeid;
- 5) pärast tundi peseb õpilane ennast ja vahetab riided;
- 6) vabastatud õpilane viibib tunnis õpetaja abilisena või täidab õpetaja poolt antud alternatiivset ülesannet.

Liikumisõpetus 10.-12. klass

| <b>TEEMA: LIIKUMISOSKUSED</b>  |   |
|--|---|
| <b>Õpitulemus</b>  | <b>Õppesisu</b>   |
| 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides; | <p>Kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisist, harrastus- ja treeningvorm: kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel, ujumine, erinevad tantsud, ronimine, erinevad jooksualad ja hüppealad.</p> <p>Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p>Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades. Ohutusnõuete</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.<br/>Ronimisvõtted.</p> <p>Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud.</p>  |
| 2) liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;               | Vahend, millega liigutakse valitakse kooli, õpilaste või paikkonna spordiklubide või huviringidega koostöös. Kasutab vahendil liikumist igapäevases liikumises. Soovitav teha ka vahendil liikumisega matku. |
| 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid; | Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt. Sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale.   |
| 4) käsitseb vahendit erinevates liikumistes;  | Gümnaasiumis tegeletakse kõikide vahendi käsitemisostustega: viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu.                                     |
| 5) mängib sportmängu reeglite järgi;  | Sportmäng, mida mängitakse, on koolide valida.   |
| 6) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist;                                       | Õpilane loob ise erinevatest kehaasenditest ja liikumistest kombinatsioone.  |
| 7) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;  | Tervislikku kehahoidu toetav harjutusvara. Töötervishoid – harjutuste ja kehahoiu seostamine erinevate elukutsetega. Kehakontrolliharjutused.  |
| 8) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;   | Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.   |
| 9) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös;   | Hinnangus tuuakse välja õpilase roll koostööstes ülesannetes ja tema panus ühistegevusele.   |

|  |   |
|--|---|
| 10) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; | Hinnang sisaldab analüüsi omandatud oskustest, tehtud pingutusest nende õppimiseks ja edasist oskuste arendamise vajadust. Õpilane seostab enda liikumisoskuseid enda vaba aja harrastusega ja kehalise aktiivsusega. |
| 11) mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.                               | Õpilane seostab isiklikku kogemust erinevatest edasiliikumisoskuste kasutamisest igapäevases liiklemises (liikumisviisi valikus), tervisetreeningus ja selle mõjust tema heaolule ja töövõimele.                      |

**Mõisted:** valdkonnas kasutatavad spetsiifilised oskussõnad; heaolu; töövõime; liikumisharrastus; turvalisus; ohutus; eneseanalüüs.

**Lõiming üldpädevuste ja läbivate teemadega:** toimub õpetamise protsessi kaudu

**Lõiming teiste õppeainetega:**

Füüsika: kursus "Füüsika meetod. Kinemaatika" - kinemaatika, ringliikumine,

Füüsika: kursus "Dünaamika"- mehaanika, impulss

| <b>TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>   |  |
|--|--|
| <b>Õpitulemus</b>  | <b>Õppesisu</b>  |
| 1) leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist; | Õpilane püstitab eesmärgi seoses kehaliste võimete arendamisega ja toob välja, milliseid tegevusi ja meetodeid ta kasutab eesmärgi poole liikumisel.   |
| 2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;  | Õpilane teab, milliste meetoditega arendada tervisega seotud kehalisi võimeid: jõudu, vastupidavust, painduvust. Teab, milliste meetoditega arendada oskustega seotud kehalisi võimeid: koordinatsioon, kiirus, tasakaal. Mõistab tervisliku ja treeniva koormuse erinevust.<br><br>Treenimisvõimalus – milliste tegevuste kaudu saab teatud kehalist võimet arendada. |

|   |   |
|---|---|
|   | Lihtsamad treeningmeetodid – (kestvus-, vaheldus- jne).   |
| 3) arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist; mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki; | <p>Treeningut planeerides on oluline täpselt läbi mõelda, mida soovitakse treeninguga saavutada ja kuidas selleni jõuda.</p> <p>Treeningu planeerimise juures on oluline:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) püstitada eesmärk,</li> <li>2) koostada süstemaatiline treeningplaan,</li> <li>3) täita treeningplaani,</li> <li>4) hinnata treeningplaani täitmist ja teha vajadusel korrektiivid.</li> </ol> <p>Testide sooritamine. Lähtudes testide tulemustest kasutab õpilane tegevusi/harjutusi, et säilitada/parandada enda kehalist võimekust.</p> |
| 4) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;   | Õpilane analüüsib testide tulemustest lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeninguga ja annab sellele hinnangu.   |
| 5) analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.   | Õpilane analüüsib teatud perioodil enda liikumise ja toitumise tasakaalu ja seab selle põhjal eesmärgi, mida ta teatud perioodil püüab täita.   |

**Mõisted:** treenitus; ületreening; väsimus; spordivigastused;

**Lõiming üldpädevuste ja läbivate teemadega:** toimub õpetamise protsessi kaudu

**Lõiming teiste õppeainetega:**

Bioloogia: kursus "Inimene ja keskkond" - füüsilise aktiivsuse mõju inimese talitlusele, sealhulgas südame-veresoonkonna süsteemile ja lihaste funktsioonile

**TEEMA: KEHALINE AKTIIVSUS**

| Õpitulemus  | Õppesisu  |
|---|---|
| 1) plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut;              | Planeerides liikumisaktiivsust oskab õpilane näha võimalusi liikumiseks, samas arvestada ka võimalikke takistusi. Õpilane oskab lähtuvalt nädalakavast planeerida sinna igapäevast liikumist. Õpilane fikseerib igapäevaselt kehalise aktiivsuse. |
| 2) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;                | Isikliku tervistava koormuse arvestamine. Sobiliku intensiivsuse leidmine. Teab treenituse, ületreeningu ja väsimuse seost koormuse ja intensiivsusega.   |
| 3) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele; | Hinnangu andmine toimub toetudes näiteks etteantud küsimustele ja igapäevase liikumistegevuse jälgimisele/fikseerimisele; objektiivse hinnangu andmine tehnoloogilistele vahenditele (nt sammulugejad, rakendused jne).                           |
| 4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;                                     | Soojenduse ja venituse tegemine vastavalt liikumistegevusele.   |
| 5) rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;                                 | Liikumisintensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine.  |
| 6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi   | Seostab juurdeviivaid harjutusi ja tegevusi. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.   |

**TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR**

| Õpitulemus   | Õppesisu  |
|--|---|
| 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu;           | Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, loomisprotsessi analüüsimine, hinnangu andmine protsessile ja lõpptulemusele  |
| 2) annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel | Õpilane toob hinnangus välja, milliseid üldpädevusi (laiemaid eluks vajalikke oskuseid) ta kasutas või arendas liikumisüritusel. Loob seoseid nende oskustega laiemalt ühiskonnas vajaminevate oskustega – nt suhtlemine erinevate inimestega, probleemide kiire lahendamine jne. |
| 3) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;   | Toob näiteid, kuidas ausa mängu põhimõtteid (austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine) saab üle kanda igapäevastesse elutegevustesse.   |
| 4) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;                             | Sportlaste ja tantsijate elulood. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale.   |
| 5) järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu;   | Õpilane seostab ohutusnõudeid erinevate liikumistegevustega; järgib liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõudeid – pesemine jne.<br><br>Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal.  |
| 6) riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;                                 | Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik.   |
| 7) annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;                                | Õpilane toob analüüsi kaudu välja, millise kogemuse on ta saanud looduskeskkonnas liikudes, milliseid liikumisvõimalusi looduskeskkond pakub ja millega peab seal liikudes arvestama. Seostamine erinevate  |



|  |   |
|--|---|
|  | eluvaldkondadega – õues liikumine ilmastikust olenemata.  |
| 8) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega; | Raja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.<br>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine.<br>Orienteerumine kui liikumisharrastus. Õpilane analüüsib, milliseid oskuseid ta kasutas ja kuidas tal raja läbimine õnnestus.<br><br>Tuleb toime liikluskeskkonnas orienteerumisega, sh tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. |
| 9) juhendab kaasõpilasi liikumises.  | Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine.   |

**Mõisted:** valdkonnas kasutatavad spetsiifilised oskussõnad; liikumine kui kultuuri osa; orienteerumisoskuse kasutamine erinevates keskkondades ja olukordades; aus mäng;

**Lõiming üldpädevuste ja läbivate teemadega:** toimub õpetamise protsessi kaudu

**Lõiming teiste õppeainetega:**

Muusika: kursus „Eesti muusikalugu“ - pärimustants rahvamuusika/rahvapilli saatega

|  |   |
|--|---|
| <b>TEEMA: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>                                |   |
| Õpitulemus   | Õppesisu  |
| 1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; | Õpilane koostab endale sobiva individuaalse meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste kava. Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste abil. Nende harjutuste kasutamise vajaduse seostamine erinevate eluvaldkondadega ja olukordadega. |

|  |  |
|--|--|
| 2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;               | Õpilane on võimeline valitud harjutusi iseseisvalt sooritama, oskab valikut põhjendada.  |
| 3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks; | Õpilane omab endale sobivaid meelerahu- ja kehatunnetus harjutusvara, mida ta saab kasutada igapäevaelus. Õpilane märkab ja oskab kirjeldada muutusi, mida meelerahu- ja kehatunnetusharjutused temas esile kutsuvad ja tuua välja igapäevase harjutuste kasutamise võimalusi. |
| 4) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.   | Kasutab endale sobivaid emotsioonidega toimetulemisega viise.  |

**Mõisted:** valdkonnas kasutatavad spetsiifilised oskussõnad; heaolu; töövõime; liikumisharrastus; turvalisus; ohutus; eneseanalüüs.

**Lõiming üldpädevuste ja läbivate teemadega:** toimub õpetamise protsessi kaudu

**Lõiming teiste õppeainetega:**

Inimeseõpetus: kursus "Perekonnaõpetus"- enda huvide, hobide ja ettevõtmiste toetav mõju enesearengule ja peresuhetele