

LIIKUMINE JA TANTS

III kooliastme ainekava

1.Õppeaine maht

2 + 1 tundi nädalas, 70 + 35 tundi aastas

2.Õppeaine eesmärgid

Liikumisõpetuse peamine eesmärk on kujundada liikumise suhtes positiivset hoiakut, liikumisharjumust ja oskust elukestvalt tegeleda tervisliku liikumisega. Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele. Selleks on oluline, et kujuneks ennastjuhtiv inimene, kellel tekiksid seosed koolis õpitu ning selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Elukestva liikumisharjumuse kujundamiseks on oluline omandada liikumisõpetuse ainekavas kirjeldatud õpitulemused ja saada motivatsioon regulaarseks liikumiseks. Õppeprotsess on järjepidevalt üles ehitatud nii, et see arvestab õpilaste individuaalsusega, toetab õpilaste üldoskuste arendamist ja seoste loomist teiste õppeainete valdkondadega. Eelneva tulemusel kujuneb õpilasel liikumispädevus ehk elukestvaks liikumisharrastuseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised, kogemused ja hoiakud.

3. Üldpädevuste arengu toetamine+ LME programmi ja 7 harjumuse põhimõtete kasutamine

Üldpädevused:

1) kultuuri- ja väärtuspädevus - loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud. Liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.

2) sotsiaalne ja kodanikupädevus - paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.

3) enesemääratluspädevus - õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus). Õppemeetoditena kasutatakse grupidööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, õõbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs.

4) õpipädevus - õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – üksi, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal.

5) suhtluspädevus - koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.

6) matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks;

7) ettevõtlikkuspädevus – uute ideede loomine ja ellu viimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne);

8) digipädevus - riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

Liikumisõpetuse üldpädevuste saavutamist toetavad Franklyn Covey 7 harjumuse põhimõtted:

1. harjumus „Ole proaktiivne“ – haaran initsiatiivi, et asjad saaksid tehtud. Valin, mis tujus olen ning kuidas asjadesse suhtun. Olen julge katsetaja, sooritan erinevaid harjutusi; tutvun erinevate spordialadega.
2. harjumus „Alustan lõppeesmärki silmas pidades“ – enne tegutsema hakkamist sean eesmärgi ja tegutsen selle nimel. Mõistan liikumise vajalikkust.
3. harjumus „Sea esmatähtis esikohale“ – sean asjad tähtsuse järjekorda, kasutan oma aega kõige olulisemate tegevuste jaoks ja ütlen „ei“ tegevusele, mida ma ei peaks üldse tegema. Olen distsiplineeritud ja organiseeritud.
4. harjumusega „Mõtlen võidan-võidad“ – püüdn selle poole, mida ise tahan ja hoolin sellest, mida teised tahavad.
5. harjumusega „Püüa esmalt mõista ja alles seejärel olla mõistetud“ – olen valmis kuulama teiste inimeste mõtteid ja ideid ning ei sega nende jutule vahele. Esmalt mõistan teiste inimeste seisukohti ja alles seejärel räägin oma seisukohtadest. Mõistan ja arvestan, et oleme erinevate võimetega, ei naeruväärista teiste ebaõnnestumisi.
6. harjumusega „Loo sünergiat“ - ma hindan teiste inimeste häid omadusi ja õpin nendest. Ma saan teistega hästi läbi ka siis, kui nad on minust erinevad. Ma osalen aktiivselt meeskonnatöös ja arvestan alati teistega. Julgustan ja innustan kaaslast olema julgem ja aktiivsem.

7. harjumus „Terita saagi“ – ma hoolin oma vaimsest ja füüsiliselt kehast, teen selleks õigeid valikuid: sünn tervislikult, teen sporti, magan piisavalt, liigun värskes õhus. Kasutan võimalust õuevahetundides alati õues viibida. Terves kehas, terve vaim!

4. Läbivate teemade käsitlemine

1) elukestev õpe ja karjääri kujundamine - toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutavas õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

2) keskkond ja jätkusuutlik areng - aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

3) kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

4) kultuuriline identiteet kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks ühiskonnaliikmeks.

5) teabekeskond ja meediakasutus - toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

6) tehnoloogia ja innovatsioon - rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

7) tervise ja ohutuse- tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamise toetamine nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

8) väärtused ja kõlblus - seostub spordi ülima aate - ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

5. Lõimingu rakendamise viisid/lõiminguprojektid

Osavõtt nii Rae valla kui ka Harjumaa erinevatel spordivõistlustel: rahvastepallis, kergejõustikus, jalgpallis, korvpallis, võrkpallis jm (Peetri jooks, Euroopa spordinädal). Lõiming teiste õppeainetega lepitakse kokku õppeaasta alguses.

Lõiming matemaatikaga: matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsid, samuti sportimisel tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Matemaatikapädevust toetab sporditehniliste oskuste analüüs; kehalise tööväime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust.

Lõiming loodusainetega: liikumisõpetuses väärtustatakse keskkonda. Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised.

Lõiming kunstiainetega: õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

Lõiming võõrkeeltega: õpilane otsib võõrkeeles teavet talle etteantud sportlase/spordiala kohta ning teeb vajadusel leitu kohta esitluse.

Lõiming eesti keelega: õpilane väljendab end suuliselt ja kirjalikult kasutades liikumisega seotud sõnavara, õiget terminoloogiat ning mõistab suulisi juhiseid. Õpilane täidab vajadusel liikumispäevikut, teeb enda kohta eneseanalüüsi, arutleb, mida võiks parandada ning seab endale eesmärgid.

6. Õpitulemused, õppesisu, praktiliste tööde loetelu.

Õpitulemused	Õppesisu	Praktiliste tööde loetelu
LIIKUMISOSKUSED Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Edasiliikumine *Kõnni- ja jooksuoskus: jooksumängud, jooks erinevates keskkondades, kõnni- ja jooksuharjutused, kepikõnd, matkamine, maastikumäng *Hüppeoskus: hüppeharjutused ja -mängud, hüppenööriga hüpped, parkuur, hüppealad *Ronimisoskus: ronimisharjutused, ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades, köieronimine	Sügisene orienteerumispäev Jõuluetenduse tants Ülekooliline matkapäev, spordipäev Lõpuball Keegliturniir Spordinädal Koostööpäevad

4) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 6) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes; 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 10) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.	*Tantsuoskus: keha liikumine rütmis ja/või muusikas, eesti- ja teiste rahvaste tantsud, standard- ja ladinatantsud, loovtants. Keha kontrollimine asendites ja liikumisel omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises. Vahendil liikumine Murdmaasuusatamine, uisutamine, kelgutamine, jalgrattaga sõitmine, tõukerattasõit. Vahendi käsitsemine Liikumismängud ja -sportmängud, harjutusvara, tehnika:	
--	--	--

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmäärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest; 4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu	-viskamine, püüdmine, põrgatamine (<i>korvpall, käsipall, frisbee, discgolf, viske- ja heitealad, keegel</i>); -palli (vm vahendi) löömine käega (<i>võrkpall, indiacal</i>); -palli löömine jalaga (<i>jalgpall</i>); -palli (vm vahendi) löömine vahendiga (<i>pesapall, saalihoki, sulgpall</i>) TERVIS JA KEHALISED VÕIMED *eesmärgi seadmine; *tervist tugevdavad harjutused ja mängud (<i>vastupidavus, painduvus, jõud</i>); *oskuseid arendavad harjutused ja mängud (<i>kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus</i>); *mõõtmise; *tulemuste analüüsimine; *keha energia vajadus; *tervislik toitumine	
---	--	--

KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.	KEHALINE AKTIIVSUS *on regulaarselt kehaliselt aktiivne tunnis, vabal ajal, erinevates keskkondades ja õuevahetunnis; *enda kehalise aktiivsuse hindamine: treening-/liikumispäevik, tehnoloogiliste vahendite kasutamine; *tervitava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine; *erineva intensiivsusega liikumine; *individuaalne koormus; *trauma ja/või haiguse järgne taastumine	
--	--	--

LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside; 2) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) mõistab liikumisürituste ja traditsioonide olulisust kultuuri osana; 4) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 5) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana; 6) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isikliku hügieeni- ja ohutusnõudeid; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	LIIKUMINE JA KULTUUR *looduses liikumine; *liikumine maastikul määrates asukoha ja suuna; *ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine; *Eesti ja maailma liikumis- ja *sporditegelased ja traditsioonid; *liikumine ohutult; *hügieeninõuded	
--	---	--

8) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas; 9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrales asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi; 10) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 11) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana; 12) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse. VAIMNE JA KEHALINE TASAAGAAL Õpilane: 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) seostab ja põhjendab nende kasutamisvõimalusi erinevates olukordades;	VAIMNE TERVIS JA TASAAGAAL *Meelerahuharjutused: tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused. *Kehatunnetusharjutused: venitus-, lõdvestusharjutused, massaaž. *Lõõgastusmängud: rahulikud mängud, mittevõistluslikud mängud.	
--	--	--

3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.		
---	--	--