

LIIKUMINE JA TANTS

II 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 õpistrateegiatega 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 muutuvast 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 töövõime 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 edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas ja igapäevases liikumises; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Edasiliikumine *Kõnni- ja jooksuoskus: jooksumängud, jooks erinevates keskkondades, kõnni- ja jooksuharjutused, kepikõnd, matkamine, maastikumäng *Hüppeoskus: hüppeharjutused ja -mängud, hüppenööri hüpped, parkuur, hüppealad, *Ronisoskus: ronimisharjutused, ronimine erinevatel vahenditel ja	Sügisene orienteerumispäev Jõuluetenduse tants Ülekooliline matkapäev, spordipäev Kevadball Keegliturniir Spordinädal

4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 9) analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.	keskkondades, seinaronimine, kõieronimine *Ujumisoskus: ujumisoskuseni viivad mängud ja harjutused *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: -viskamine, püüdmine, pörgatamine (<i>korvpall, käsipall, frisbee, discolf, viske- ja heitealad, bowling</i>); -palli (vm vahendi) löömine käega (<i>rusikapall, võrkpall, indiaca</i>); -palli löömine jalaga (<i>jalgpall</i>); -palli (vm vahendi) löömine vahendiga (<i>pesapall, hoki</i>)	
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; 2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3) püstitab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; 4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;	TERVIS JA KEHALISED VÕIMED *eesmärgi seadmine; *tervist tugevdavad harjutused ja mängud (vastupidavus, paindumus, jõud); *oskuseid arendavad harjutused ja mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus); *mõõtmise; *tulemuste analüüsimine; *keha energia vajadus; *tervislik toitumine	

5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 2) peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;	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	
--	--	--

6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet 2) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal; 4) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; 5) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 6) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust; 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) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi; 9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda; 10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas; 11) mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris; 12) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.		
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: 1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) märkab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	VAIMNE TERVIS JA TASAKAAL *Meelerahuharjutused: tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused. *Kehatunnetusharjutused: venituse-, lõdvestusharjutused, massaaž. *Lõõgastusmängud: rahulikud mängud, mittevõistluslikud mängud.	