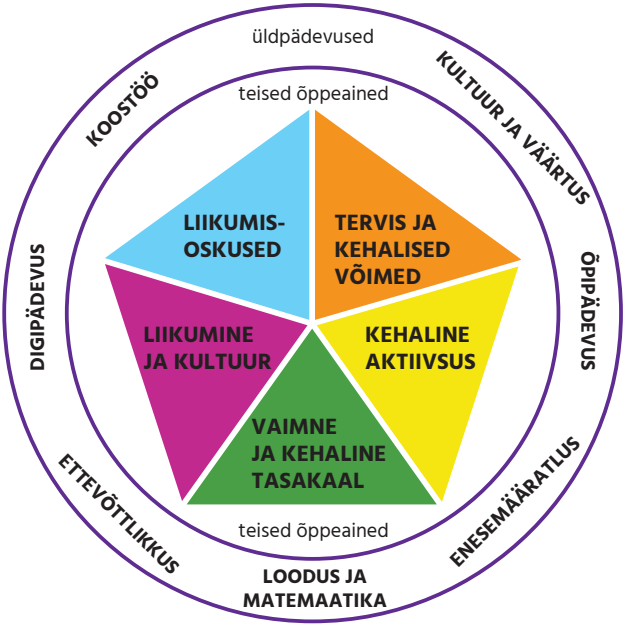
LIIKUMA
KUTSUV KOOL

Liikumisõpetus

Mitmekülgsed oskused ja liikumisrõõm kogu eluks !



Kehaline kasvatus on uuenemas liikumisõpetuseks. Liikumisõpetuse ainekavas on viie valdkonna õpitulemused, mis toetavad elukestvaks liikumiseks vajalike oskuste, teadmiste, kogemuste ja motivatsiooni kujunemist.

Iceland Liechtenstein Norway grants

TARTU ÜLIKOOL

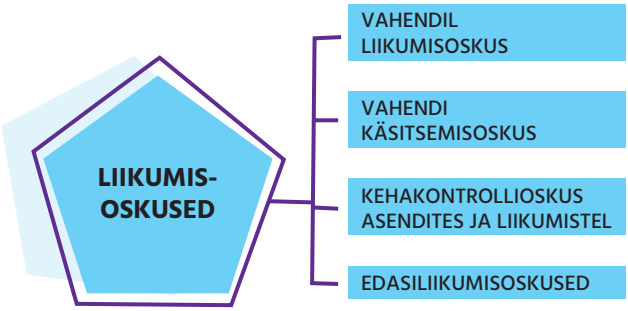
SOTSIAALMINISTEERIUM

Liikumisõpetus toetab õpilase kujunemist, kellel on:

- mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused;
- oskused arendada enda kehalisi võimeid;
- harjumus regulaarselt liikuda, et hoida ja tugevdada tervist;
- oskus tajuda ennast kultuuri kandja ja mõjutajana;
- oskused, lõdvestuda, taastuda ja keskenduda;
- rõõm ja positiivne kogemus liikumisest.

Täpsed õpitulemused on toodud liikumisõpetuse ainekavas ja selle lahutamatus osas – õppeprotsessi kirjelduses.

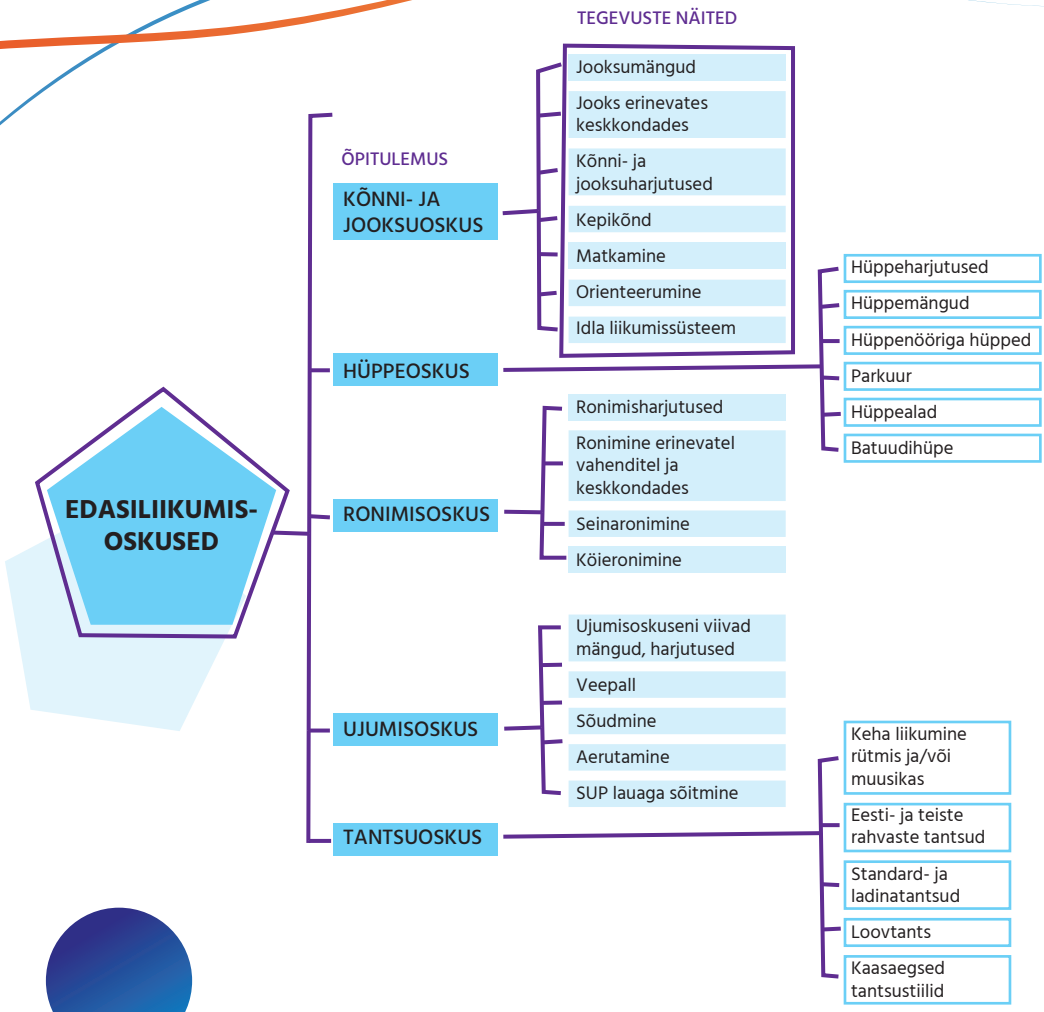
Lapse ja noorena omandatud mitmekülgsed liikumisoskused annavad võimaluse elada aktiivset ja toredate kogemuste rikast elu



Kasuta neid

- õues
- toas
- spordis
- hobis
- vabal ajal
- vahetunnis
- koos sõpradega
- igas vanuses

Oluline on omandada oskused kõikidest liikumisoskuste rühmadest.



Oluline on omandada erinevaid edasiliikumisoskuseid, sest need annavad võimaluse nautida liikumist nii maal kui vees nii linnas kui metsas.

VAHENDI KÄSITSEMIS-OSKUSED

ÕPITULEMUS

- VISKEOSKUS
- PÜÜDMISOSKUS
- PÕRGATAMISOSKUS
- PALLI (VM VAHENDI) LÖÖMISOSKUS KÄEGA
- PALLI LÖÖMISOSKUS JALAGA
- PALLI (VM VAHENDI) LÖÖMISOSKUS VAHENDIGA

TEGEVUSTE NÄITED

- Liikumismängud
- Harjutusvara
- Tehnika
- Taktika
- Lihtsustatud sportmängud

- Korvpall
- Käsipall
- Frisbee
- Discgolf
- Viske- ja heitealad
- Bowling
- Fistball e rusikapall
- Võrkpall
- Indiaca
- Jalgpall
- Reketialad
- Pesapall
- Hoki
- Curling
- Kriket

VAHENDIL LIIKUMIS-OSKUS

ÕPITULEMUS

- OSKUS LIIKUDA VAHENDIL
- OSKUS LIIKUDA OHUTULT JA KASUTADA TURVAVARUSTUST
- OSKUS TEHA ESMAST VAHENDI HOOLDUST

TEGEVUSTE NÄITED*

- Murdmaasuusatamine
- Mäesuusatamine
- Uisutamine
- Kelgutamine
- Lumelauasõit
- Rulluisutamine
- Jalgrattaga sõitmine
- Tõukerattasõit
- Rulasõit
- Vahendiga liikumine vee peal

KEHAKONTROLLIOSKUS ASENDITES JA LIIKUMISEL

ÕPITULEMUS

TEGEVUSTE NÄITED

- **KEHAKONTROLLIOSKUS ASENDITES**
  - Ümberpööratud asendid
  - Maandumised
  - Toengud ja toetaolek
- **KEHAKONTROLLIOSKUS LIIKUMISTEL**
  - Seismised ja liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel
  - Tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud
  - Erinevatel vahenditel liikumine
- **KEHAKONTROLLIOSKUS ASENDITE JA LIIKUMISTE KOMBINATSIOONIDES**
  - Kukkumised
  - Veered
  - Ripped
  - Pöörlemine
  - Võimlemine
  - Akrobaatika
  - Iluvõimlemine
  - Riistvõimlemine
  - Batuudihüpped
  - Parkuur
  - Idla liikumine
  - Kahevõitlusalad
  - Tants ja kontaktliikumine
  - Aeroobika

KEHALINE AKTIIVSUS

ÕPITULEMUS

TEGEVUSTE NÄITED

- **ON REGULAARSELT KEHALISELT AKTIIVNE**
  - Tunnis
  - Vabal ajal
  - Erinevates keskkondades
- **OSKUS HINNATA ENDA KEHALIST AKTIIVSUST**
  - Treening-/liikumispäevik
  - Tehnoloogiliste vahendite kasutamine
- **TERVISTAVA LIIKUMISE JA TAASTUMISE PÕHIMÕTETE MÕISTMINE**
  - Erineva intensiivsusega liikumine
  - Individuaalne koormus
  - Trauma ja/või haiguse järgne taastumine

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

ÕPITULEMUS

- OSKUS ARENDADA KEHALISI VÕIMEID
- OSKUS TAJUDA KEHALISI VÕIMEID
- OSKUS MÕÕTA KEHALISI VÕIMEID
- OSKUS HOIDA LIIKUMISE JA TOITUMISE TASAKAALU

TEGEVUSTE NÄITED

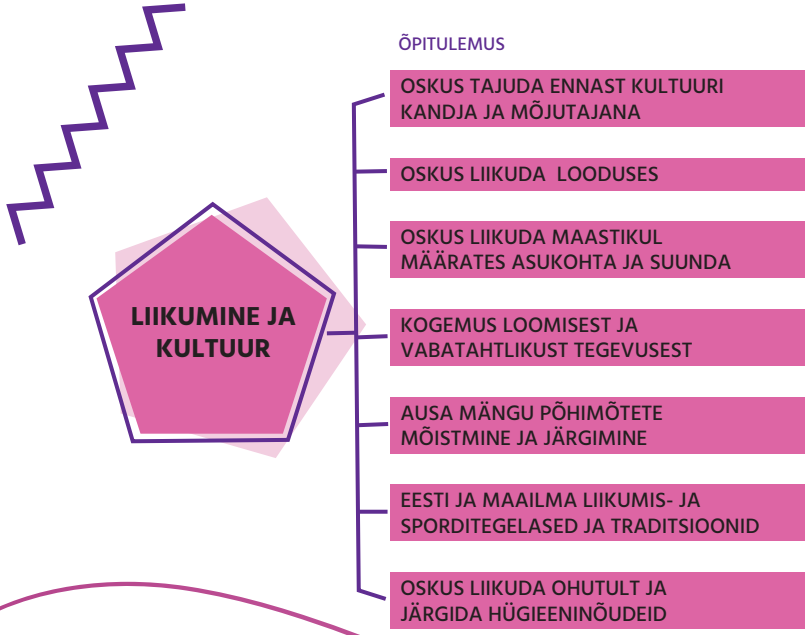
- Eesmärgi seadmine
- Tervist tugevdavad harjutused, mängud
  - Vastupidavus
  - Painduvus
  - Jõud
- Oskuseid arendavad harjutused, mängud
  - Kiirus
  - Koordinatsioon
  - Tasakaal
  - Osavus
- Mõõtmine
- Tulemuste analüüsimine
- Keha energia vajadus
- Tervislik toitumine

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

ÕPITULEMUS

- OSKUS SOORITADA VAIMSET JA KEHALIST TASAKAALU TOETAVAID TEGEVUSI
- OSKUS JUHTIDA EMOTSIOONE

- Meelerahu harjutused
  - Tähelepanu-harjutused
  - Hingamis-harjutused
  - Keskendumis-harjutused
- Kehatunnetus-harjutused
  - Venitusharjutused
  - Lõdvestus-harjutused
  - Massaaž



LIIKUMINE JA KULTUUR

Kuidas on iga noor kultuuri kandjaks ja mõjutajaks?
Eneseväljenduse kaudu – näiteks liikudes või tantsides, olgu üksi või kaaslastega.
Osalemise kaudu liikumis-, spordi- ja tantsuüritustel mitmesugustes rollides: pealtvaatajana, osalejana või vabatahtlikuna.
Loomise kaudu – mõeldes ise välja mänge, tantse, üritusi.
Looduse kogemise kaudu.

Noored vabatahtlikuna abis spordiüritusel.

KUIDAS SINU KOOLI NOORED LÖÖVAD KAASA LIIKUMISTEGEVUSTE KORRALDAMISEL?

KUIDAS ALUSTADA?

1. Tutvu Liikumisõpetuse (LÕ) ainekavaga.
2. Tutvu seda toetava õppeprotsessi kirjeldusega.
3. **MÕTESTAMINE.** Mõtle, milliseid oskuseid õpilased tundides juba õpivad– (LÕ) joonised
4. **KOLLEEGIDE KAASAMINE.** Arutle ainekava oma kolleegide ja juhtkonnaga.
5. **ÕPITULEMUSED.** Loe ainekava õpitulemusi ja mõtle, kuidas saad neid õpilastes arendada.
6. **ÜHINE RAAM.** Looge koolis ühtne õppeaine raamistik – nt perioodõpe, tagasiside jne.
7. **RUUM.** Kaardista võimalused liikumiseks oma koolis ja selle ümbruses.
8. **VAJADUSED.** Mõtle, milliseid võimalusi tahaksid luua ning milliseid vahendeid vajad.
9. **LÕIMING.** Mõtle, kuidas saaksid lõimida teiste õppeainete teemasid ja toetada üldpädevuste arendamist.
10. **ÕPILASTE JA LAPSEVANEMATE KAASAMINE.** Kuidas teavitada lapsevanemat õpitavast ja selle tähtsusest ?

11. **KOGUKONDLIK KOOSTÖÖ.** Kuidas teha koostööd oma piirkonna spordiklubide ja treeneritega?
12. **VAHETUND.** Millised on liikumisõpetuses õpitud mängud ja tegevused, mida õpilased saavad vahetundides mängida ja harjutada?
13. **VABA AEG.** Kuidas ma saan luua tugeva seose tundides õpitava ja vaba aja vahel?
14. Kui oled aktiivselt osalenud ainekava arendustöös, on selle tulemusena kujundatu sinu töö aluseks.
15. Ainekava on pidevas arengus – uute ideede ja kogemuse tulemusena saate seda täiendada.
16. Ainekava on tegevuskava väljatöötamise aluseks.
17. Jäta ainekavasse ruumi ka paindlikkusele.
18. Alustuseks piisab, kui mõtled eelnevale ja jätad endale sisseelamiseks aega.
19. Esimene kooli liikumisõpetuse ainekava ei ole lõppversioon, vaid algus, et see saaks pidevalt areneda ja selle kaudu kujundada motiveerituid õpilasi.

Valdkondade õpitulemuste põhjal koostab iga kool omanäolise ainekava, mis võimaldab valida erinevaid tegevusi oskuste ja teadmisteni jõudmiseks ja toetab õpilaste sisemist motivatsiooni

Läbi mõeldud liikumisõpetus:

- annab õpilastele võimalused õppida uusi oskuseid ja põnevaid mänge vahetundide ja vaba aja veetmiseks;
- annab teadmised ja oskused kogu eluks, kuidas arendada kehalisi võimeid;
- toetab regulaarse liikumisharjumuse kujunemist;

Läbi mõeldud liikumisõpetus:

- toetab noore arusaamist endast, kui kultuuri kandjast ja mõjutajast;
- annab õpilastele kaasa harjutused ja oskused, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda.

Vaata lisaks:

WWW.LIIKUMAKUTSUVKOOL.EE