

Ainekava: liikumine lihtsustatud õppekava

Õppeaine: **liikumine**, tundide arv III kooliastmes **6** (65-minutilist tundi), klassid: 7.-9. klass

Kooliastme õpitulemused lahti kirjutatuna:

Õpitulemused III kooliastmes
1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides vastavalt oma individuaalsetele võimetele; kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab igapäevase liikumise vajalikkust;
2) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikumisel/sportimisel juhtuda võivate õnnetuste korral;
3) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, järgib ausa mängu põhimõtteid, austab kaaslast ja teeb nendega koostööd;
4) jälgib ja analüüsib suunamisel oma igapäevast kehalist aktiivsust ning annab selle kohta tagasisidet, sooritab harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks ning annab hinnangu oma tulemustele, kasutab erinevaid vahendeid enda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks/hindamiseks;
5) kavandab suunamisel ja sooritab tegevusi oma kehaliste võimete arendamiseks: oskab leida endale sobiliku liikumisintensiivsusega tegevuse, teab ja sooritab aktiivsele liikumisele eelnevaid ning järgnevaid tegevusi (soojendus- ja venitusharjutused), koostab lihtsamaid liikumiste kombinatsioone;
6) kirjeldab suunamisel erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala; teab Eesti tuntumaid sportlasi, nende spordialasid ja olulisemaid fakte nende saavutustest olümpiamängudel;
7) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi, mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.

7. klassi lahti kirjutatud õpitulemused	Õpitulemuste saavutamist toetav hindamine		Seos üldpädevuste ja läbivate teemadega kooli õppekava järgi
	hindamiskriteeriumid	kasutatud hindamismeetodid ja -mudelid	
<i>Lahtikirjutus lähtudes õpitulemustest. Mõistab, oskab, teab, väärtustab, tunneb, kujundab?</i>	<i>Mis on antud õpitulemuse hindamiskriteeriumid? Kasutab, osaleb, teeb, rakendab, eristab, kirjeldab, loeb, kirjutab, analüüsib, käitub, esitab, vormistab, põhjendab, võrdleb, nimetab, jutustab, arutleb, moodustab, seletab, sooritab?</i>	<i>Kuidas õpitulemust hinnatakse? Milliseid hindamismeetodeid kasutatakse? Mudelid: Sõnaline/täheline, suuline/kirjalik, jutustamine/kirjutamine, individuaalne töö/paaristöö/rühmatöö, enesehindamine/tagasiside; Meetodid: iseseisev töö, praktiline töö, õpimapp, laboratoorne töö, katse, uurimus, intervjuu, etteütlus, esitus, kirjand, lünnktext, ümberjutustus, kompositsioon, teose esitus, küsimustele vastamine, töövahendite hooldus</i>	<i>Kuidas seostan õpitulemuse õppekavas kirjeldatud üldpädevuse ja läbivate teemadega? Läbiv teeme tuleneb valitud õppematerjalist.</i>
Teab, kuidas hüpata kõrgushüppes käärhüpet;	Õpilane oskab kirjeldada käärhüppe tehnikat	Suuline/kirjalik	Kehakontrollioskus
oskab joosta madallähtest 60 m;	Õpilane teab, kuidas käib madallähe ja sooritab 60m jooksu ajale	Õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused, õpilasele tagasiside andmine	Edasiliikumisoskus
oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget;	Õpilane teab, kuidas sooritada paigalt kuulitõuget ja sooritab tõuke tulemusele	Õpilasele tagasiside andmine	Kehakontrollioskus
pane kirja kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma;	Õpilane teab ja oskab kirjeldada erinevaid võimlemisharjutusi ning paneb need loogilises järjekorras kirja	Õpilane esitab enda tehtud liikumiste kombinatsioone, vestlus, tagasiside õpetajalt.	Kehakontrollioskus
suusatab vahelduval maastikul ja/või	Õpilane suudab liikuda vahendil	Kujundav hindamine; õpilane osaleb ja	Vahendi abil oskuste arendamine

uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kestvalt liikuda;		sooritab juurdeviivad harjutused	
mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega;	Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, – mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks	Kujundav hindamine; õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	Vahendi abil oskuste arendamine
oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.	Õpilane teab, kuidas käib teatevahetus	Kujundav hindamine; õpilane osaleb ja sooritab juurdeviivad harjutused	Edasiliikumisoskus

8. klassi lahti kirjutatud õpitulemused	Õpitulemuste saavutamist toetav hindamine		Seos üldpädevuste ja läbivate teemadega kooli õppekava järgi
	hindamiskriteeriumid	kasutatud hindamismeetodid ja -mudelid	
<i>Lahtikirjutus lähtudes õpitulemustest. Mõistab, oskab, teab, väärtustab, tunneb, kujundab?</i>	<i>Mis on antud õpitulemuse hindamiskriteeriumid? Kasutab, osaleb, teeb, rakendab, eristab, kirjeldab, loeb, kirjutab, analüüsib, käitub, esitab, vormistab, põhjendab, võrdleb, nimetab, jutustab, arutleb, moodustab, seletab, sooritab?</i>	<i>Kuidas õpitulemust hinnatakse? Milliseid hindamismeetodeid kasutatakse? Mudelid: Sõnaline/täheline, suuline/kirjalik, jutustamine/kirjutamine, individuaalne töö/paaristöö/rühmatöö, enesehindamine/tagasiside; Meetodid: iseseisev töö, praktiline töö, õpimapp, laboratoorne töö, katse, uurimus, intervjuu, etteütlus, esitus, kirjand, lünnktext, ümberjutustus, kompositsioon, teose esitus, küsimustele vastamine, töövahendite hooldus</i>	<i>Kuidas seostan õpitulemuse õppekavas kirjeldatud üldpädevuse ja läbivate teemadega? Läbiv teeme tuleneb valitud õppematerjalist.</i>
oskab kirjeldada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest;	Õpilane teab ja oskab kirjeldada erinevaid põhiharjutusi ning paneb need loogilises järjekorras kirja	Praktiline ülesanne, osavõtlikkus, analüüs	Kehakontrollioskus
otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet;	Oskab nimetada kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega	Suuline/kirjalik	Kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemine
oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust;	Oskab kirjeldada erinevaid venituse- ja jooksuharjutusi	Praktiline ülesanne	Tervis ja ohutus
sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja paigalt kuulitõuget tehniliselt õigesti;	Õpilane teab, kuidas sooritada paigalt kuulitõuget kõrgushüpet	Praktiline ülesanne	Kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemine
oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi;	Oskab nimetada vähemalt 5 tuntumat Eesti sportlast	Suuline/kirjalik	Kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemine
oskab reeglite päraselt mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu;	Järgib ausa mängu põhimõtteid	Praktiline ülesanne, osavõtlikkus, analüüs	Vahendi abil oskuste arendamine

oskab õpitud talispordialal määrustepäraselt võistelda;	Õpilane on omandanud suusatamise tehnika ja tunneb võistlusmääruseid	Praktiline ülesanne, osavõtlikkus, analüüs	Edasiliikumisoskus
teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.	Teab ohutusreegleid	Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust ja ohutuse järgimist.	Tervis ja ohutus

9. klassi lahti kirjutatud õpitulemused	Õpitulemuste saavutamist toetav hindamine		Seos üldpädevuste ja läbivate teemadega kooli õppekava järgi
	hindamiskriteeriumid	kasutatud hindamismeetodid ja -mudelid	
<i>Lahtikirjutus lähtudes õpitulemustest. Mõistab, oskab, teab, väärtustab, tunneb, kujundab?</i>	<i>Mis on antud õpitulemuse hindamiskriteeriumid? Kasutab, osaleb, teeb, rakendab, eristab, kirjeldab, loeb, kirjutab, analüüsib, käitub, esitab, vormistab, põhjendab, võrdleb, nimetab, jutustab, arutleb, moodustab, seletab, sooritab?</i>	<i>Kuidas õpitulemust hinnatakse? Milliseid hindamismeetodeid kasutatakse? Mudelid: Sõnaline/täheline, suuline/kirjalik, jutustamine/kirjutamine, individuaalne töö/paaristöö/rühmatöö, enesehindamine/tagasiside; Meetodid: iseseisev töö, praktiline töö, õpimapp, laboratoorne töö, katse, uurimus, intervjuu, etteütlus, esitus, kirjand, lünktekst, ümberjutustus, kompositsioon, teose esitus, küsimustele vastamine, töövahendite hooldus</i>	<i>Kuidas seostan õpitulemuse õppekavas kirjeldatud üldpädevuse ja läbivate teemadega? Läbiv teeme tuleneb valitud õppematerjalist.</i>
1) teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid;	Põhjendab turvalise ja ohutu liikumise vajalikkust. Teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust ja ohutuse järgimist	Tervis ja ohutus
2) oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi;	Teab ja oskab valida õigeid jõusaali vahendeid/ harjutusi	Praktiline ülesanne	Kehakontrollioskus
3) kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid;	Teab ja oskab kasutada erinevaid spordialade oskussõnu. Teab ja täidab erinevate spordialade võistlusreegleid.	Kirjalik/suuline/praktiline	Kehaliste võimete tajumine
4) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi;	Oskab nimetada vähemalt 5 Eesti sportlast	Kirjalik/suuline	Kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemine
5) on orienteeritud iseseisvale	Õpilane oskab analüüsida enda	Õpilase analüüs enda liikumisoskuste	Tervis ja kehalised võimed

liikumistegevusele;	igapäevast kehalist aktiivsust.	kohta.	
6) oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks;	Oskab leida spordialast teavet enda liikumistegevuste arendamiseks	Õpilase analüüs enda liikumisoskuste kohta.	Vahendi abil oskuste arendamine
7) oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid;	Õpilane teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja oskab leida endale sobiva koormuse.	Õpilase analüüs enda liikumisoskuste kohta.	Tervis ja kehalised võimed
8) järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid;	Teab ja järgib ausa mängu põhimõtteid	Hindamine läbi praktilise ülesande	Tervis ja ohutus
9) oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.	Oskab kirjeldada erinevaid esmaabi võtteid lihtsamate vigastuste korral	Suuline/kirjalik	Tervis ja ohutus