Ainekava: LIIKUMINE

1. Õppeaine kirjeldus

Liikumisõpetus on lapse individuaalseid võimeid ja tervislikku seisundit arvestav kehaline arendamine, tervete eluviiside ja liikumisharjumuste kujundamine. Tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kuna lihtsustatud õppel olevatel õpilastel on füüsilise ja psüühilise arengu kahjustusi, on liikumisõpetusel täita olulisi korrektsiooniülesandeid. Seetõttu jaotuvad harjutused õppekavas tinglikult kahte rühma: üldkehaline treening ja korrigeerivad harjutused. Üldkehalisi harjutusi sooritades õpivad lapsed tunnetama oma keha, suunama oma liigutusi; areneb jõud, vastupidavus, osavus, koordinatsioon. Rühi kujundamine ja koordinatsiooni arendamine on pidev üldarendavate harjutuste kaudu toimuv protsess.

Korrigeerivad harjutused parandavad kehalist arengut ja motoorikat, arendavad mälu, treenivad oma liikumise kooskõlastamist teistega, oskust sooritada liikumist sõnalise korralduse järgi, liigutuste kvaliteedi analüüsimise oskust, isikliku initsiatiivi arenemist jne.

Halva orienteerumise tõttu ruumis tekitavad riviharjutused lihtsustatud õppel olevaile lastele suuri raskusi. On vaja süsteemselt näidata õpilastele nende kohta rivis, õpetada erinevaid rivistusi ja ümberrivistusi esmalt orientiiride abil, hiljem toetudes sõnalistele korraldustele. Õpilaste juhendamisel tuleb arvestada, millal suudab ta tegutseda eeskuju või näidise järgi, millal suulise korralduse alusel ja millal suudab ise osaleda tegevuse planeerimises.

Kehaliste harjutuste õpetamine seotakse kõne arendamisega: õpilased kommenteerivad oma tegevust nii tegevuse ajal kui ka selle järel. Õpilasi tuleb sobivaid meetodeid kasutades innustada oma kehalisi võimeid arendama ning meelisharrastustega tegelema. Kuna lihtsustatud õppel olevate laste füüsiline areng on väga ebaühtlane, saab kehaline kasvatus edukalt täita tema ees seisvaid ülesandeid vaid sel juhul, kui õpetus arvestab maksimaalselt õpilaste individuaalseid iseärasusi. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

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

Põhialadena kuuluvad liikumisõpetuse ainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud, tantsuline liikumine, talialad.

2. Tunnijaotus klassiti

Klass	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass	5.klass	6.klass	7.klass	8.klass	9.klass
Tunde nädalas	2	3	3	2	2	2	2	2	2

3. Õppeaine eesmärk

Liikumisõpetuse kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;

2) soovib olla terve ja rühikas;

3) tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab

selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi;

4) liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslasi ja tehes nendega
koostööd, järgides kokkulepitud reegleid, hoides keskkonda;
5) tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
6) teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone.

4. Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa

Õppetegevus 1.–2. klassis

1.-2. klassis kujundatakse õpilaste oskust kuulata, jälgida ja täita lihtsamaid korraldusi ning järgida elementaarseid korraharjumusi, õpetatakse last oma keha tunnetama, ruumis orienteeruma. Harjutusi sooritatakse koostegevuses ja matkides näidise ja lihtsa instruktsiooni järgi. Õpilasi suunatakse muutma liigutuste rütmi ja tempot. Oskuste omandamist toetab samalaadsete harjutuste pidev kordamine. Kogu õppetöö tugineb mänguliste elementide kasutamisele. Õpilasi motiveeritakse tegevuses osalema positiivse hinnangu andmisega. Õpilaste tegevust verbaliseerib pedagoog.

Õppetegevus 3.–6. klassis

II arengutasemel (eeldatavalt 3.-6. klassis) kujundatakse õpilasel oskus ja harjumus kontrollida oma keha, selle asendit ja liigutusi. Toimub sobimatute liigutusstereotüüpide muutmine või asendamine. Tegeletakse eri kehaosade motoorika koordineerimisega. Tuttavaid ja jõukohaseid tegevusakte sooritab õpilane iseseisvalt, sh varieeruvates tingimustes. Olulised on õpilase sotsiaalset arengut toetavad harjutused. Tegevuses osalemisele antakse positiivne hinnang. Õpilast suunatakse oma tegevust elementaarselt kommenteerima.

Õppetegevus 7.–9. klassis

III arengutasemel tõuseb harjutuste õppimisel ja sooritamisel õpilaste iseseisvus. Kujundatakse oskust ja harjumust kontrollida oma kehaasendit ja liigutusi. Õpilased hakkavad liigutusi teadlikult järjestama osatoimingute ahelast lähtudes. Kujundatakse liigutusstereotüüpe ja varieeritakse neid tegevusest ja tingimustest sõltuvalt. Õpilasi õpetatakse täitma mitmeosalisi korraldusi, suunatakse õpitud oskusi iseseisvalt rakendama, oma tegevust planeerima ja kontrollima (tegevuse kaasnev ja järgnev suunatud kommenteerimine, tuttava tegevuse planeerimine). Olulised on sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused. Tähelepanu pööratakse tahteomaduste (sihikindlus, julgus, visadus, püsivus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime jne) kujundamisele.

5. Õpitulemused kooliastmeti

I kooliaste	**II kooliaste**	**III kooliaste**
3. klassi lõpetaja õpitulemused 1) osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, tunneb rõõmu liikumisest, sooritab õpitud liikumisviise ja kehalisi harjutusi vastavalt individuaalsetele võimetele; 2) teab ja täidab elementaarseid hügieenireegleid; 3) teab ja täidab kokkulepitud mängu-, korra- ja ohutusreegleid tunnis; arvestab õpetaja	6. klassi lõpetaja õpitulemused 1) osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides oma individuaalsete võimete kohaselt; 2) tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa osaleja või pealtvaatajana; 3) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida kokku	9. klassi lõpetaja õpitulemused 1) osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides vastavalt oma individuaalsetele võimetele; 2) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab igapäevase liikumise vajalikkust; 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes ja liigeldes; 4) oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha

juhendamisel kaaslastega; 4) sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab õpetaja abiga hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 5) tunneb ja nimetab abiga õpitud spordialasid pildi ja tegevuse vaatluse järgi. Ujumise algõpetuses 1) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega; 2) on teisel aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsi läbimiseks ujudes.	mängureegleid jms; 4) mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning täidab neid; 5) kirjeldab õpetaja suunamisel liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral; 6) püstitab õpetaja abil lühiajalisi eesmärke oma kehaliste võimete arendamiseks ja analüüsib koos õpetajaga nende täitmist; 7) sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab suunavate küsimuste abil hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele.	liikumisel/sportimisel juhtuda võivate õnnetuste korral; 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, järgib ausa mängu põhimõtteid, austab kaaslasi ja teeb nendega koostööd; 6) 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; 7) kavandab suunamisel ja sooritab tegevusi oma kehaliste võimete arendamiseks: 8) oskab leida endale sobiliku liikumisintensiivsusega tegevuse, teab ja sooritab aktiivsele liikumisele eelnevaid ning järgnevaid tegevusi (soojendus- ja venitusharjutused), koostab lihtsamaid liikumiste kombinatsioone; 9) kirjeldab suunamisel erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala; 10) teab Eesti tuntumaid sportlasi, nende spordialasid ja olulisemaid fakte nende saavutustest olümpiamängudel; 11) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi, mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.

6. Õpitulemused klassiti

1. klass	Õpilane: 1) jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi; 2) sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis; 3) sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi; 4) mängib õpitud liikumismänge; 5) oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult; 6) kannab, veeretab ja viskab palli; 7) oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid; 8) vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda; 9) liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamisel.
2. klass	Õpilane: 1) järgib tunnis korranõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada; 2) ronib üle, alt ja läbi takistuse; 3) teab mõisteid parem (paremale), vasak (vasakule); 4) oskab visata ja püüda palli; 5) mängib õpitud liikumismänge ja järgib õpetaja suunamisel mängureegleid; 6) oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel; 7) sooritab eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi; 8) korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu.
3. klass	Õpilane: 1) korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel; 2) oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli; 3) oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega; 4) osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid; 5) Liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel; 6) viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse; 7) oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda; 8) tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda.
4. klass	Õpilane: 1) oskab rivs kaheks loendada; 2) sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone; 3) mängib rahvastepalli määruste päraselt; 4) oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta;

	5) järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid; 6) jookseb individuaalses tempos 800 m; 7) teab õpitud oskussõnu.
5. klass	Õpilane: 1) täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel; 2) sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel; 3) suudab joosta jõukohases ühtlases tempos 1 km; 4) on läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse; 5) kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise; 6) oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel; 7) järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust; 8) oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastuda pingutusest.
6. klass	Õpilane: 1) oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise; 2) esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava; 3) tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega; 4) sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid; 5) mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse; 6) teab ja järgib liiklusohutusreegleid.
7. klass	Õpilane: 1) kasutab õpitud terminoloogiat; 2) oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet; 3) oskab joosta madallähtest 100 m; 4) oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget; 5) sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma; 6) suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; 7) suudab vahenditel võimetekohaselt kestvalt liikuda; 8) mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega; 9) tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil; 10) oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.
8. klass	Õpilane: 1) oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest; 2) otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet; 3) oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja

	võistlusjärgset venitust; 4) sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti; 5) oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi; 6) oskab reeglitepäraselt mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu; 7) oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid; 8) oskab õpitud talispordialal määrustepäraselt võistelda; 9) teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.
9. klass	Õpilane: 1) teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid; 2) oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi; 3) oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda; 4) kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid; 5) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi; 6) on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele; 7) oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks; 8) oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid; 9) järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid; 10) oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.

7. Ainetevahelise lõimingu rakendamine

Eesti keel ja kirjandus: liikumisõpetuses omandab õpilane spordialase oskussõnavara, mis toetab tema suutlikkust lugeda ja mõista spordialaseid tekste, väljendada end asjakohaselt nii kõnes kui kirjas spordi ja sportimisega seotud situatsioonides. Kirjandus pakub lisaks võimalusi mitmete edukate sportlaste lugude lugemist.
Inglise keel: inglise keelse tekstiga muusika kasutamine mängude ja võimlemise puhul. Liikumisõpetuses on võimalik toetada numbrite loendamise, kehaosade nimetuste, suundade (otse, paremale, tagasi jne) võõrkeelset omandamist. Vanemates klassides saab eelpool loetelu kinnistada ja täiendada, minnes näiteks kehaosade võõrkeelsel nimetamisel juba täpsemaks (ranne, küünarvars jne). Vajaliku informatsiooni leidmine erinevatest võõrkeelsetest allikatest.
Inimeseõpetus: liikumisõpetus seostub inimeseõpetuse, füsioloogia tundmisega ning hügieeniharjumuste kujundamisega: kuidas treenida nii, et vältida vigastusi, kuidas toituda õigesti, kuidas taastuda pärast treeningut, kuidas arendada painduvust ja kiirust jne.
Matemaatika: sporditulemuste dünaamika selgitamine liikumisõpetuse tundides võimaldavad õpilastel kinnistada matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust. Matemaatika algõpetuses aitavad füüsiline tegevus ja liikumine kaasa põhimõistete omandamisele. Liikumiseks kuluva aja ja vahemaa suhte selgitamine praktilise tegevuse kaudu. Kordade loendamine, mõõdud, raskus- ja pikkusühikud.
Loodusained: loodusõpetus, geograafia, füüsika, bioloogia: õpilase loodusteadusliku pädevuse kujunemist saab liikumisõpetuses toetada nii ümbritsevat keskkonda väärtustava sportimisega kui ka õpilase arusaama kujunemisega spordi ja ümbritseva keskkonna vahelistest seostest (nt inimeste

spordiharrastus ja võimalikud keskkonnaprobleemid). Liikumisõpetuses kinnistuvad õpilase bioloogias omandatud teadmised inimorganismi ehitusest ja talitlusest. Õpitavate spordialade tehnilise soorituse analüüsimine, kehaliste võimete nagu kiiruse ja jõu liikumisele toimimise mõistmine toetub füüsikas omandatud teadmistele.
Ajalugu: antiikolümpiamängud, kaasaegsed olümpiamängud, paraolümpiamängud.
Arvutiõpetus: otsida ja leida spordialast teavet, ülevaate koostamine spordisündmustest.
Muusikaõpetus: liikumisõpetuse lahutamatu osa on liikumine, tantsimine muusika ja laulu saatel (s.o laulumängud, ringmängud). Laulumängudes on põimunud liikumine, laul ja muusika. Muusika abil väljendatakse oma loovust, meeleolude tajumist ja edasiandmist. Tantsulist liikumist tavaliikumisest aitab eristada meloodia kuulamine ja matkimine, selle väljendamine liigutuste ja kehaasenditega. Muusika kaasamine tundidesse aitab edukalt arendada õpilaste rütmitunnet.
Kunstiõpetus: kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

8. Kooli õppekava läbivad teemad

Tervis ja ohutus – puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks ja turvaliseks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui tunnivälises tegevuses, aga ka füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu. Tundides on võimalik käsitleda ohutust ja turvalisust vastavalt viljeldavatele spordialadele. Näiteks ujumise tundides tuleb käsitleda ohutust seoses ujumisega ja veekogude kasutamisega üldiselt. Selgitada, kuidas käituda võimalikus ohusituatsioonis ja vajadusel abi kutsuda.
Elukestev õpe ja karjääri planeerimine – toetatakse erinevaid elukutseid (nt kehalise kasvatuse õpetaja, treener, päästja jne) tutvustades, kelle tööülesanded nõuavad head füüsilist ja põhjalikke teadmisi inimese arengust, spordist ja tervisest. Tunnid on heaks võimaluseks selgitada kehalise vormisoleku mõju tööturul kandideerimisel ja igapäevaste tööülesannete sooritamisel.
Keskkond ja jätkusuutlik areng – aitab eelkõige kanda vaba aja ja loodusliikumisega seotud teemade käsitlemine. Liikumisõpetuse tundide raames väljas (looduses) harrastatavate spordialade õppekorraldus, mis väärtustab ümbritsevat keskkonda, soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumisharrastajaks. Seetõttu on vajalik aeg-ajalt viia tunde läbi erinevates kohtades – metsas, linnapargis, veekogu ääres.
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus – realiseerimist toetatakse liikumisõpetuses, rõhutades koostöö harjutamist ning panustamist ühiste eesmärkide nimel meeskonnatöös. Õpilastel võimaldatakse meeskonnatöös osaledes kogeda nii liidri kui ka meeskonnaliikme rolli. Tundides omandatud erinevate spordialade teadmised võimaldavad õpetajatel anda õpilastele suurema vastutuse tunniväliste spordivõistluste organiseerimisel, toetades seeläbi õpilaste ettevõtlikkuse arengut.
Kultuuriline identiteet – kajastub tundides õpitavates tantsudes ja spordialades, mis tutvustavad õpilast rahvusliku ja rahvusvahelise liikumiskultuuriga ning aitavad tal kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Õpilaste teadmiste ja oskuste tõstmine massispordiüritustel osalemiseks nii osaleja kui ka pealtvaatajana toetab õpilaste kujunemist kultuurseks sporditarbijaks.
Väärtused ja kõlblus – seostub ennekõike spordi ülima aate, ausa mängu, põhimõtete järgimisega liikumisõpetuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses, olles salakavaluse, egoismi ja omakasupüüdlikkuse ennetusvahend. Mängureegleid ja juhiseid käsitletakse enesevalitsemise, julguse, otsustavuse ja teiste tahteomaduste kujundamise vahendina. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista reeglite rikkumisele toetavad õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.
Tehnoloogia ja innovatsioon – rakendused liikumisõpetuses seostuvad ettenähtud töö (nt oma kehalist töövõimet puudutava materjali kogumine, analüüs ja esitlemine) jaoks sobiva ning originaalse lahenduse ja tehnoloogilise vahendi leidmisega õpilase poolt. Seda tehes tuleb õpilasi

suunata kriitiliselt analüüsima tehnoloogia mõju inimese kehalisele arengule.
Teabekeskkond – realiseerimist toetatakse õpilaste suunamisega leidma ja kriitiliselt analüüsima oma tervise tugevdamiseks, isikliku liikumisharrastuse kujundamiseks, teadlikuks treenimiseks jms vajalikku infot.

9.Üldpädevuste ja õppekava läbivate teemade käsitlemine

Liikumisõpetuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Liikumisõpetusel on tugev roll õpilaste tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Tundides omandatud oskused, teadmised ning kogemused on aluseks õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele väljaspool kooli nende vabal ajal. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi-, aga ka tantsusündmuste vastu, innusades õpilasi neid jälgima ning neis osalema.
Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist. Liikumisõpetuse õppekorraldus, mis kindlustab õpilase kehalise, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.
Väärtuspädevuse kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ja jätkusuutlikku (tervislik, turvaline ja keskkonda hoidev) eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et enda tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja inimeste poolt loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustavad ümbritsevat keskkonda säästvat sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse, ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ning oskus seista vastu reeglite rikkumisele sportlikus tegevuses toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.
Sotsiaalse pädevuse arengut soodustavad liikumisõpetuses omandatud teadmised nii rahvuslikust kui ka rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus spordi ning sportimist reglementeerivatest õigusaktidest, ülemaailmsetest (tervise-)spordi liikumistest („Sport kõigile“) jms soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.
Enesemääratluspädevuse kujunemist toetatakse liikumisõpetuses ennekõike oma liigutusoskuste ning kehalise võimekuse taseme analüüsi ning hindamise kaudu. Kogemused liikumisõpetuses toetavad õpilaste adekvaatse kehalise minapildi kujunemist.
Õpipädevuse arengut soodustavad õpilase oskus kavandada meetmeid (seada eesmärke ja valida õpitud spordialade ning harjutuste seast sobivaimad seatud eesmärkide saavutamiseks jms) liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise ning sportimise vastu toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ja suunab õpilast aktiivselt tegutsema ka vabal ajal väljaspool kooli.
Suhtluspädevuse kujunemist toetatakse liikumisõpetuses õpilase suutlikkusega jälgida ja kontrollida oma käitumist: olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Emotsionaalsetes (võistlus-) situatsioonides õpib õpilane oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama. Koostöö kaaslastega spordialade ja tantsude õppimisel õpetab õpilast inimestevahelisi erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, aga ka ennast kehtestama.
Matemaatikapädevuse kujunemist toetatakse liikumisõpetuse tundides sellega, et matemaatikale omast keelt, sümboleid ja meetodeid kasutatakse näiteks sporttehniliste oskuste analüüsil, sporditulemuste dünaamika ning kehalise töövõime näitajate kirjeldamisel ja selgitamisel.
Ettevõtlikkuspädevuse arengut soodustavad õpilase oskus näha ettetulnud probleemides peituvaid võimalusi, püstitada eesmärke, luua ideid ja neid sobivaid vahendeid ning meetodeid kasutades teostama. Liikumisõpetuses õpib õpilane kriitiliselt hindama oma kehalise töövõime ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ja tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja

töövõime parandamise nimel.Sportlikus tegevuses (oma meeskonna edu huvides) aset leidev koostöö õpetab õpilast võtma arukaid riske ja tulema toime ebakindlusega.
Digipädevus on suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvas ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades; olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus. Liikumisõpetuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrat digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed.