

III KOOLIASTME TEADMISED (ÕPIOSKUSED)

KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane:

- 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;
- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;
- 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;
- 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;
- 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
- 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
- 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
- 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

LIIKUMISOSKUS

Õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;
- 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
- 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 10) arvestab tegevustes kaaslasi;
- 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta;
- 13) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
- 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;
- 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;
- 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

Praktilised tööd:

Kehaline aktiivsus:

Enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik)

Liikumine ja kultuur:

Matk

Liikumisoskused:

Hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel enda liikumisoskustele.

Tervis ja kehalised võimed:

Kehaliste võimete mõõtmine, eesmärgi seadmine, tulemuste analüüs

Põhimõisted:

Kehaline aktiivsus: tervistav ja treeniv liikumine, esmaabi, taastumist toetavad harjutused

Liikumine ja kultuur: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, aus mäng, riietumine, hügieen, orienteerumine, tantsud, tantsimine, omakultuur, meeskonnatöö, matk

Liikumisoskused: igapäevane liikumine, liikumised vahendil, turvalisus liikumisel, vahendi hooldamine ja käsitlemine, kehakontrollioskus, kehaasendid, eneseanalüüs

Tervis ja kehalised võimed: kehamassiindeks, tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus, oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineatsioon, tasakaal, eneseanalüüs, energiavajadus

Vaimne ja kehaline tasakaal: emotsioonid, vaimne ja kehaline tasakaal, lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu, eneseregulatsioon

Lõiming:

Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine, sõnavara, mängude ja vahendite nimetused

Informaatika – digitaalne liikumispäevik, informatsiooni otsimine

Bioloogia – inimese eluvaldkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale ning vereringeelundkonnale, südamelihase ala- ja ülekoormuse tagajärjed. Kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, haigus

Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik, põhjustagajärg seosed (n. ohuolukorrad), riietus, hügieen, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng, kehalised võimed, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused.

Emotsioonid, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress, stressorid, stressiga toimetulek.

Matemaatika - südame löögisageduse mõõtmine, ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne.), harjutuste sooritus ja korduste arv, võrdlused, geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevatel spordialadel tulemuste mõõtmine ja analüüs, arvandmed, päevase energiakulu analüüs

Eesti keel – suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumisega seotud sõnavara, loovtöö, teksti, suulise ja kirjaliku juhendi mõistmine, suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumismängude ja spordialade nimetused. Analüüsioskus.

Muusika – liikumine muusika saatel erineval viisil, tants kui kehalise aktiivsuse võimalus, rütmi,

muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine, tantsude loomine, vaatlemine, arutlemine, laulu- ja tantsumängud, tants kui eneseväljendusvahend. Erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva heli ja liikumistegevuse leidmine.

Füüsika - jõud, raskusjõud, kiirus jne

Tööõpetus - peenmotoorsed tegevused, mänguvahendi (n. reket) valmistamine

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades ja ilmastikuoludes, orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared

Geograafia – koolitee kaardistus

Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine, uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine

Ajalugu – liikumis- ja sporditraditsioonid, rahvusvahelised sportlased ja võitlused, tantsu- ja liikumisega seotud kultuuriüritused