

PAIKUSE KOOLI HUVIALADE ÕPPEKAVAD

KUNSTIDE KESKUS

LIIKUMINE

Õppekava lühikirjeldus

Liikumise õppekava on dokument, mille alusel toimub selle huviala õppetöö Paikuse Kooli Huvihariduskeskuses PAI. Õppeprotsessi käigus saab õpilane oskused ja teadmised liikumisest ja mitmekülgsed kogemused erinevate liikumisvõimaluste kohta. Liikumise õppekavaga on võimalik tutvuda Paikuse Kooli huvihariduskeskuse kodulehel.

Õppetöö korraldus ja maht

Õppe maht esitatakse akadeemilistes tundides (1 akadeemiline tund (ak t) = 45 minutit).

Õppe kestus ei ole piiritletud. Kooli tegemistega võib liituda igal ajal.

Õppetöö maht võib õppeaastate lõikes erineda, lähtudes õppegrupi spetsiifikast, vanuselisest astmest, õpetaja loovast tegutsemisest ja muudest tingimustest.

Huviala nimetus	Koolilapsed 7-13 aastased	Noored 14-26 aastased
Kunstide keskus		
Liikumine	minimaalselt 35 ak t	minimaalselt 35 ak t

Õpieesmärk

Eesmärgiks on terve ja liikuva inimese kujunemine, kellel on elukestvaks liikumiseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised ja kogemused.

Õpiväljund

Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.

Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisel.

PAIKUSE KOOLI HUVIALADE ÕPPEKAVAD

Õpilane tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

Õpilane suudab arvestada teistega ja olla tegevuses koos kaaslastega.

Teema

Edasiliikumine: kõndimine, jooksmine-, hüppamine-, ronimine, liikumine rütmis ja muusikas üksi ning koostöös teistega.

Liikumine vahendil ja vahendi käsitlemine: viskamine, püüdmine, pörgatamine, vahendi löömine käe, jala ja vahendiga.

Tutvumine erinevate liikumismängudega.

Enda keha tundma õppimine. Keha kontroll asendites ja liikumisel: tasakaalu säilitamine asendis, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad tegevused. Erinevad kehatunnetusharjutused, kehaliste aistingute teadvustamine.

Loovmängud ja liikumis-improvisatsioon loovuse/loomingulisuse arendamiseks.

Õppemeetodid

Praktilised harjutused, katsetamine väli- ja sisetingimustes. Tegevused paaris- ja rühmas.

Näitmeetodid, vestlus, tegevused õpetaja juhendamisel.

Hindamismeetodid

Suuline tagasiside õpilase tunnis osalemise kohta.

Õppeaasta lõppedes tunnistus õppeprogrammi läbimise kohta.

Õppematerjalid

Erinevad vahendid, näit võrkpallid, teatepulgad, koonused, tähised, sulgpalli reketid, jalgpall, korvpall. Erinevad arendavad raamatud („Pai lapse loovusele“, „Nutivaba löbu“), mängud.