

Ainevaldkond KEHALINE KASVATUS

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

1.2. Ainevaldkonna õppeained ja maht

Õppeaine/klass	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9	Kokku	PRÕK
Kehaline kasvatus	2	3	3	3	3	2	2	2	2	22	22

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

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

1 Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

- 1) *edasiliikumisoskused* on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) *oskus liikuda vahendil* on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;

3) *oskus käsitseda vahendit* ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;

4) *oskus kontrollida keha asendites*, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

2 Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aerobne vastupidavus,

jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärase kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

3 Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest

ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. *Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.*

4 Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja. Õpilane oskab kasutada kooli lähiümbruse sportimisvõimalusi (kooli staadion, kergliiklusteed ja pargid), et arendada õpilase liikumisharjumusi, et siduda õppetegevus elukeskkonnaga.

5 Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

1.4. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades,

kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega. Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.

Kultuuri- ja väärtuspädevus	Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.
Sotsiaalne ja kodanikupädevus	Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.
Enesemääratluspädevus	Kehalise kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.
Õpipädevus	Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.
Suhtluspädevus	Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.
Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus	Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.
Ettevõtlikkuspädevus	Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

	Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.
Digipädevus	Õpilane leiab ja kasutab teabeallikatest vajalikku teavet, teab erinevaid spordiäppe, oskab igapäevaelus jälgida enda tervislikku toitumist ja elustiili läbi erinevate programmide, kaitsta ennast ja enda poolt koostatud infot erinevates veebikeskkondades. Kujundab oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumised, kasutab eesmärgipäraselt kooli e-õppe keskkonda. Oskab täita veebikeskkonnas olevat liikumispäevikut ning edastada seda õpetajale.

1.4.1. Kehalise kasvatuse valdkonna lõiming teiste ainevaldkondade ja läbivate teemadega

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega. Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.

Keel ja kirjandus	Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, tervise teave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja tervise teemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.
Matemaatika	Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, tervise teave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja tervise teemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Loodusained	Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias
Sotsiaalsained	Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.
Kunstiained	Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis, spordialade. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.
Tehnoloogia	Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.
Valikaine: Informaatika	Rakendatakse digivahendeid veebis spordi, tervise ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teavet kasutatakse eluliste probleemide üle arutlemiseks ja hoiakute kujundamiseks. Osatakse määrata oma asukohta GPSi, e-kaardirakenduse järgi ning salvestada liikumisteed, hoida oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.
Läbiv teema: Elukestev õpe ja karjääri kujundamine	Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoold oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.
Läbiv teema: Keskkond ja jätkusuutlik areng	Looduses ja kohalikus elukeskkonnas olevate erinevate sportimisvõimalustega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.
Läbiv teema: Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja

	tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).
Läbiv teema: Kultuuriline identiteet	Kehalise kasvatuse tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisi, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.
Läbiv teema: Teabekeskkond ja meediakasutus	Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.
Läbiv teema: Tervis ja ohutus	Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.
Läbiv teema: Väärtused ja kõlblus	Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlblisteks isiksusteks.

1.5. Õppetegevuse kavandamise ja korraldamise põhimõtted

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervise ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaks õppijaks ning loovaks ja kriitiliselt mõtlevaks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest. Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuse rõhuasetustest ning lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos

teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu; 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks; 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid; 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

1.6. Hindamise põhimõtted

Õpperiiodi kestel ja kokkuvõtvalt õppeperioodi lõpus kasutatakse mitmeeristavat hindamise meetodit skaalal AR+, AR, MA. Õppeperioodi kestel väljendub õpilase sooritus protsentuaalselt ning vastav protsent teisendatakse hindeks vastavalt Tammsaare kooli õppekavas punktis 10.4.3 väljatoodud protsentidele. Õpitulemuste saavutamise protsent on aluseks liikumisõpetuse hinde kujunemisel.

Õppeperiood on üles ehitatud nii, et õpilane saab pidevat tagasisidet õpetajalt. Tagasiside on kirjeldav, keskendub õppija arengule ning annab konkreetseid soovitusi sobiva(ma)te strateegiate kasutamiseks. Positiivne hinne kujuneb õpilase tunnis osalemise ja õpitegevuste sooritamise koostoi mes, sealjuures on tähtis regulaarne tunnist osavõtt ning vähemalt poolte õpitegevuste täitmine 50% ulatuses. Positiivse aastahinde saamiseks peab vähemalt kaks trimestrit olema arvestatud. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Arvesse võetakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Trimestrihindeks on vaja õpilasel sooritada kontrollharjutused vastavalt individuaalsele võimekusele. Soorituse tase lisatakse kommentaarina. Õpilasi innustatakse osalema sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes. Õpilane sooritab etteantud kontrollharjutused. Hinnatakse õpilase motiveeritust, aktiivsust, pingutust, püüdlikkust ja arengut uue õpioskuse omandamisel igas ainetunnis, mitte kontrollharjutuse sooritust.

Kontrollharjutus annab tagasiside konkreetsele õpioskusele.

Teema	Arvestatud + AR+	Arvestatud AR	Mittearvestatud MA
Liikumisoskused	Kasutab kindlalt kõnni-, jooksu-, hüppe- ja ronimisoskust liikumis mängudes ja harjutustes nii	Kasutab kõnni-, jooksu-, hüppe- ja ronimisoskust liikumis-mängudes, harjutustes enamasti kindlalt nii sise- kui	Ei täida ainekava nõudeid, ei ole õppimisest huvitatud.

	<p>sise- kui ka väliskeskkonnas; liigub kindla rütmi ja/või muusika saatel; tunneb enda kooli ümbrust ja seal olevaid liikumisaktiivsuse võimalusi.</p>	<p>ka väliskeskkonnas; liigub rütmi ja/või muusika saatel enamasti kindlalt; teeb enamasti koostööd paarilise või rühmaga.</p>	
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	<p>Sooritab kehaliste võimete teste alati maksimaalse pingutusega. Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist. Oskab anda hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele. Teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid. Arendab regulaarselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil.</p>	<p>Sooritab kehaliste võimete teste püüdliselt, vastavalt võimetele. Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist. Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega. Püstitab lühi-ja/või pikaajalisi eesmäärke kehaliste võimete mõõtmis-tulemuste põhjal. Teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid.</p>	<p>Ei täida ainekava nõudeid, ei ole õppimisest huvitatud. Sooritab kehaliste võimete teste osaliselt ja/või minimaalse</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p>	<p>Osaleb aktiivselt igas liikumistunnis, panustab alati maksimaalselt. Hindab oma taset, teadmisi ja oskusi ning püstitab sellest lähtuvalt eesmärgid. Harjutab nende saavutamiseks. Osaleb aktiivselt spordi / huviringide tegevuses</p>	<p>Osaleb aktiivselt liikumistunnis. Vahepeal vajab ergutamist ja suunamist. Hindab oma taset, teadmisi ja oskusi. Seab sellest lähtuvalt eesmärgid, kuid ei harjuta piisavalt nende saavutamiseks</p>	<p>Ei täida ainekava nõudeid, ei ole õppimisest huvitatud.</p>

Liikumine ja kultuur	Kirjeldab ja oskab põhjendada regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab erinevaid põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne. Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid liikumistundides alati; väldib teadlikult ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes.	Kirjeldab regulaarse liikumise/ sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne. Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid liikumistundides; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes.	Ei täida ainekava nõudeid, ei ole õppimisest huvitatud.
Vaimne ja kehaline tasakaal	Sooritab vaimse ja kehalise tasakaalu harjutusi maksimaalse pingutusega.	Sooritab vaimse ja kehalise tasakaalu harjutusi püüdliselt, vastavalt võimetele.	Ei täida ainekava nõudeid, ei ole õppimisest huvitatud.

1.7. Õppekeskkonna kujundamise põhimõtted

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumise- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid. Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumise- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

2. Ainekavad

2.1. Kehaline kasvatus

2.1.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisel, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

2.1.2. Kooliastmete lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogunud liikumisega seotud tegevuste loomist;5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

2.1.3. Õpitulemused

I kooliaste

1.klass

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;4) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;5) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;6) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;7) arvestab tegevustes kaaslasiga;8) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;9) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	<p>Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; liiklemine kergliiklusteedel, lühimatk.</p> <p>Hüppeoskused: hüppemängud, hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Ronimoskused: ronimine erinevatel vahenditel; ohutuse ja enda suutlikkusega arvestamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused: Mängulised liikumistegevused kooli ümbruse mänguväljakutel ja vaiksetel tänavatel; liikumise kasutamine tantsus; liikumine muusika saatel; liikumine koostöös teistega; liikumine kaudu eneseväljendamine.</p> <p>Vahendil liikumine: harjutused ja mängud kelkudel. Viske- ja püüdmisoskused: vahendi hoidmine; viske- ja püüdmisharjutused. Tasakaalu hoidmine erinevates asendites. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtted. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Liikumisoskuste nimetamine ja oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none">-lühimatk;- küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes;

		- tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.
Tervis ja kehalised võimed	<p>Õpilane:</p> <p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p> <p>2) nimetab kehalisi võimeid;</p> <p>3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mängude ja harjutuste j kaudu. Kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <p>- tagasiside andmine enda kehalistele võimetele;</p> <p>- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p>
Kehaline aktiivsus	<p>Õpilane:</p> <p>1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</p> <p>2) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>3) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>	<p>Liikumisaktiivsus.</p> <p>Igapäeva tegevused, millega on võimalik tagada sobiv liikumisaktiivsus (kaasneb soojatunne ja hingeldamine) Ohtlike olukordade äratundmine ning abi kutsumine: kelle poole pöörduda ja kuidas abi kutsuda abi.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <p>-rollimäng: abi kutsumine.</p>
Liikumine ja kultuur	<p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult;</p> <p>2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p>	<p>Mängud ajast aega: nii siseruumides kui ka õue- ja hoovimängud. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> <p>Liikumist toetavate lahenduste loomine individuaalselt. Spordi- ja kultuuriüritus või -sündmus. Liikumise- või spordiüritusel pealtvaatajana osalemine. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Pesemisharjumuse kujundamine ja hügieen.</p>

	<p>5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult; 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</p>	<p>Liikumiseks ja sportimiseks sobivad jalanõud. Erinevatel pinnakatetel ja pinnavormidel liikumine: tänaval, pargis, matkaradadel, suusaradadel. Kooliümbruse ja kooliteekonna ohutuse analüüsimine. Liikluseeskirjade järgimine. <i>Praktilised tööd:</i> - loominguiline ülesanne: lihtsa liikumise loomine üksi; - liikumis- või spordiüritusel pealtvaatajana osalemine ja sellele järgnevas õpetaja juhitud vestluses osalemine; - kirjelduse koostamine spordiürituselt saadud kogemusest (mida nägi, mida uut koges ja teada sai); - õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste kohta; - jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Emotsioonid. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. <i>Praktilised tööd:</i> -õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rõhuasetusega keskendumis- ja kehatunnetuse-, sh lõdvestus- ja lõõgastusharjutustele) läbiviimine; - õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.</p>

2.klass

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;6) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;7) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;8) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;9) arvestab tegevustes kaaslasi;10) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;11) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	<p>Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsumängud ja tantsud; liiklemine kergliiklusteedel lühimatki.</p> <p>Hüppeoskused: Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid (hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas).</p> <p>Ronimisoskused: ronimine üle takistuste ja erinevatel tasapindadel; ohutuse ja enda suutlikkusega arvestamine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas: liikumine etteantud rütmi järgi.</p> <p>Edasiliikumisoskused vahendil: Liikumismängud ja juhendatud kõnd kooli ümbruse mänguväljakutel ning kergliiklusteedel; harjutused tõuke- ja jalgrattal ning uiskudel.</p> <p>Jalgratta tehnilise seisukorra jälgimine ja hooldamine: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus.</p> <p>Põrgatamisoskus.</p> <p>Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid (parema ja vasaku käega, koos püüdmisega, asukoha säilitamisega ning liikumisel). Palli löömisoskus käega: löömine üles, ette-üles, üle takistuse, säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel. Kehahoid</p>

		<p>vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust; riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; enda nähtavaks tegemine; ohutu teekonna valimine; turvavarustuse kasutamine (kiiver, põlvekaitsmed jms).</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - lühimatki; - jalgratta esmane hooldamine; - küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes; - tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab kehalisi võimeid; 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. 	<p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tervis. Liikumine, toitumine, uni. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

<p>Kehaline aktiivsus</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras. 	<p>Liikumisaktiivsus.</p> <p>Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama ning vastavalt sellele enda igapäevase liikumisviisi ja liikumistekonna valimine.</p> <p>Südamelöögisagedus.</p> <p>Südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.</p> <p>Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi numbrilt 112.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - liikumispäeviku täitmine: hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); - südamelöögisageduse mõõtmine; - rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112.
<p>Liikumine ja kultuur</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) loob midagi liikumisega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 	<p>Mängud ajast aega, sh õue- ja hoovimängud. Liikumise- või spordiüritusel osalemine.</p> <p>Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine.</p> <p>Liikumistegevused erinevates keskkondades (maastikumängud,</p>

	<p>4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult;</p> <p>7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p> <p>8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;</p> <p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p>	<p>otsimismängud, liikumine tänaval, pargis ja suusaradadel). Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes. Kohtuniku otsuse austamine. Liikumist toetavate lahenduste loomine rühmas. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritaustaga tutvumine. Tants kui eneseväljendusvahend.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - lihtsate liikumiste loomine koos kaaslastega; - kirjeldus koostamine liikumisürituselt saadud kogemusest: mida nägi, mida koges, mida uut sai teada; - liikumis- või spordiüritusel osalejana osalemine ja saadud kogemuse üle arutlemine õpetaja juhitud arutelus; - info otsimine Eestis toimuvate suurvõistluste kohta (õpetaja suunamisel); - maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rõhuasetusega

		tähelepanuharjutustele) läbiviimine; - õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.
--	--	---

3.klass

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi; 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 10) arvestab tegevustes kaaslasiga; 	<p>Kõnni- ja jooksuoskused: kõndimine ja jooksmine sisetingimustes ja erinevat tüüpi maastikul; liiklemine kergliiklusteedel; lühimatki, Põhiliikumisoskuste arendamine mänguväljakutel ja kergliiklusteedel;</p> <p>Hüppeoskused: hüppe- ja jooksupõhised kombinatsioonid; hüpped erinevates keskkondades ja erinevatel eesmärkidel; hüppisaharjutused.</p> <p>Ronimisoskused: ronimine vahendite alt ja roomamine; ohutusega arvestamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Harjutused suuskadel. Suuskade hoidmine ja hooldamine.</p> <p>Harjutused rulal ja vahenditel liikumiseks vees. Harjutused ja liikumismängud palli löömisoskuse arendamiseks jalaga. Seisva ja liikuva palli löömine, palli vedamine ja peatamine. Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga). Ujumise algõpetus.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite</p>

	<p>11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</p> <p>12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</p>	<p>ja liikumiste kombinatsioonid. Sobiv kehahoid vastavalt liikumise ja igapäevasele tegevusele. Kehakontroll erinevates liikumistes, sh tantsides. Turvavarustuse kasutamine vahendil liikumisel: kiiver, erinevad kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jms. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslastega arvestamine liikumistegevustes.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - lühimatki; - ujumise kompleksharjutus; - enda harjutuste seeria joonistamine ja sooritamine; - küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes; - tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab kehalisi võimeid; 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. 	<p>Õppesisu:</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega. Tervislik toitumine.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"> - tagasiside andmine enda kehalistele võimetele; - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
Kehaline aktiivsus	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras. 	<p>Liikumisaktiivsus. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud. Ohtlike olukordade äratundmine ja abi kutsumine (sh numbril 112).</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - liikumispäevik: hinnang enda liikumisintensiivsusele; - liikumistegevuste kaardi täitmine koos vanemaga; - kirjeldus enda päeva või nädala liikumistegevustest; - rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112.
Liikumine ja kultuur	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) loob midagi liikumisega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult; 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu. 	<p>Liikumist toetavate harjutused mängud. Spordi- või liikumisüritused meedias. Võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides. Sportimiseks ja liikumiseks sobiv riietus. Riiete vahetamisharjumuste kujundamine.</p> <p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p> <p>Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p> <p>Liikumine matkaradadel, maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"> - liikumist toetavate harjutuste väljamõtlemine ja ette näitamine kaaslastele; - kirjeldus liikumis või spordiürituselt saadud kogemusest: mida nägin, kogesin ja uut teada sain; - spordi- või liikumisürituste jälgimine meedias ja kogetu põhjal osalemine õpetaja juhitud arutelus; - info otsimine sportlaste ja võistkondade kohta õpetaja suunamisel; - orienteerumisülesanne: liikumine plaani ja kaardi järgi; - võrdlustabel: Eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.
Vaimne ja kehaline tasakaal	<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused (keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused). Praktilised tööd: õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rõhuasetusega hingamis- ja venitusharjutustele) läbiviimine;</p> <p><input type="checkbox"/> enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine õpetaja juhendamisel.</p>

II kooliaste

4.klass

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
-------	--------------	----------

<p>Liikumisoskused</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses. 	<p>Kõnni- ja jooksuoskused: erinevad kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualadest rõhuasetus sprindile; tempo planeerimine sprindi korral, Jooksu- ja liikumismängud kergliiklusteedel ning vaiksetel tänavatel;</p> <p>Hüppeoskused: erinevad jooksu ja hüpete kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine.</p> <p>Edasiliikumisoskused: kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud; rütmis liikumine muusikaga; individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusega viskamisega, seotud sportmängudele. Palli löömisoskused: rõhuasetusega löömisoskusega käega ja sellega seotud spordialad. Vahendite abil kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse arendamine. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Kehaasendite kombinatsioonid üksi ja kaaslasega. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust; sobiva riietuse valik; enda nähtavaks tegemine; ohutu teekonna kavandamine. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust ja oma käitumise analüüsimine. Liikumisoskused liikumisharrastustes: jooksmine, kepikõnd, tants.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p>
-------------------------------	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - lühimatk; - õppekäik; - enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale; - loovülesanne: kehaasendite kombinatsiooni loomine; - enda liikumisoskuste ja ohutuse järgimise analüüsimine juhendi alusel.
Tervis ja kehalised võimed	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele. 	<p>Tervisega seotud kehalised võimed: painduvus ja kiirus. Kehalisi võimeid arendavaid tegevused: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada painduvust ja kiirust. Tervislik toitumine ja liikumine.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs; - lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.
Kehaline aktiivsus	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. 	<p>Liikumistegevuste planeerimine, et tagada igapäevaselt soovituslik liikumisaktiivsus. Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rõhuasetusega soojendusharjutustele ja organismi taastumisele peale kehalist aktiivsust. Vigastused: põrutused ja nihestused ning luu- ja liigesevigastused. Hädaabinumber 112.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt; - liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes;

		<ul style="list-style-type: none"> - liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine; - kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid; - regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused; - simulatsiooniharjutus: 112 numbrile helistamine ja vajaliku info edastamine.
Liikumine ja kultuur	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) avastab looduses liikumise võimalusi; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina. 	<p>Liikumisvõimalused erinevatel maastikel ja metsatüüpidel. Teadmised maastikel liikumisest ja ohtude ennetamisest. Ohutusreeglid erinevatel liikumistegevustes. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud üksinda. Tantsude kultuuriline eripära. Väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalemine vaatlejana. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - liikumist toetavate lahenduste loomine ja etteantud küsimuste alusel tagasiside andmine; - arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana; - info otsimine maailmas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, spordivõistluste ja tantsuürituste kohta; - asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas kaardi, kompassi ja GPS-i abil; - loominguline ülesanne: tantsulise liikumise loomine individuaalselt.

Vaimne ja kehaline tasakaal	<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</p> <p>3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal; meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Eneseregulatsioon.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine; - õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine; - õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.
------------------------------------	---	--

5.klass

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	<p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p> <p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p> <p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskused: jooksualadest rõhuasetus keskmaajooksule; tempo planeerimine keskmaajooksu korral; liikumine sise- ja väliskeskkonnas, Vastupidavust ja koostööd arendavad liikumistegevused kergliiklusteedel ja mererannas.</p> <p>Hüppeoskused: erinevate takistuse ületamine; hüppejärgne maandumine. Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine.</p> <p>Edasiliikumisoskused: hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud; rütmis liikumine muusikata; individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks muusika saatel; liikumisülesanded paaris liikumistega erinevates suundades, tempos ja rütmis. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusga püüdmisega seotud</p>

	<p>9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>	<p>sportmängudele. Palli löömisoskused: rõhuasetusega löömisoskusega jalaga; jalgpall. Vahendil liikumine vahelduval maastikul. Vahendite abil kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisärguse arendamine. Keha liikumise kombinatsioonid. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Liikumisoskused liikumisharrastustes: liikumine tõukerattaga, rulaga, rattaga jne. Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine: turvavarustuse kasutamine: (kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne).</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - lühimatki; - õppekäiki; - liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale paaris; - loovülesanne: liikumise kombinatsioonide loomine; - enda liikumistegevuste ja -oskuste ning ohutuse järgimise (sh turvavarustuse kasutamise) analüüsimine juhendi alusel.
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	<p>Õpitulemused Õpilane: 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p>	<p>Tervisega seotud kehalised võimed: tasakaal ja (aeroobne) vastupidavus. Liikumise ja toitumise tasakaal. Kehalisi võimeid arendavaid tegevused: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs; - lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.

	5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	
Kehaline aktiivsus	<p>Õpilane:</p> <p>1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</p> <p>2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</p> <p>3) mõõdab enda südamelöögisagedust;</p> <p>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p> <p>6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<p>Liikumisaktiivsuse planeerimine igapäevases päevakavas.</p> <p>Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt. Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rõhuasetusega organismi taastumisele peale haigust või vigastust. Liikumistegevustes võimalik ülekuumenemine ja jahtumine külmaga.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes - südamelöögisageduse mõõtmine; - liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine; - kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid; - regulaarsed soojendusharjutused ja venitusharjutused.
Liikumine ja kultuur	<p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p> <p>4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja</p>	<p>Ausa mängu mõiste ajalooline kujunemine. Hügieeni järgimine. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade.</p> <p>Liikumisvõimalused ja käitumisreeglid parkides. Ohutu reisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud</p>

	liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) avastab looduses liikumise võimalusi; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	paaris. Pärimustantsu roll kultuuris. Väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalemine osalejana. <i>Praktilised tööd:</i> - liikumist toetavate lahenduste loomine ja etteantud küsimuste alusel tagasiside andmine; - arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana; - info otsimine maailma ja Eesti sportlaste ja võistkondade kohta; - reisiteekonna kavandamine; - loominguline ülesanne: tantsulise liikumise loomine paariliseaga.
Vaimne ja kehaline tasakaal	Õpilane: 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Eneseregulatsioon. <i>Praktilised tööd:</i> õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine; õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine; õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.

6.klass

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus,	Kõnni- ja jooksuoskused: jooksualadest rõhuasetus kestvusjooksule; tempo planeerimine kestvusjooksu korral ja ühtlase tempo hoidmine; Mitmekesised

	<p>rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p> <p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p> <p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p> <p>9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p> <p>10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>	<p>liikumisülesanded kooli ümbruse kergliiklusteedel ja looduslikus keskkonnas (mererand).</p> <p>Hüppeoskused: liikumisharrastuses hüpete kasutamine; hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine.</p> <p>Edasiliikumisoskused: rütmi- ja koordinatsiooniharjutused; ülesanded grupis liikumiste kombineerimiseks muusika saatel;</p> <p>liikumisülesanded grupis liikumistega erinevates suundades, tempos ja rütmis. Viske-, püüdmi- ja põrgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusga põrgatamisega seotud sportmängudele. Palli löömisoskused: rõhuasetusega mängud reketi-, hokikepi, kurikaga jms. Vahendil liikumine erineva liiklustihedusega keskkondades ja liiklusreeglitega ja kaaslastega arvestamine: jalgratas, tõukeratas, rula jms. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamine.</p> <p>Vahendite abil kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse arendamine.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonid nii individuaalselt kui paaristantsus. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Veeohutusalased oskused. Liikumisoskused liikumisharrastustes erinevatel spordialadel</p>
--	--	--

		<p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - lühimatk; - õppekäik; - liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale grupis; - jagratta esmahoodus: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda; - harjutused jalgrattaga liikumisel; - loovülesanne: kehaasendite ja liikumise kombinatsioonide loomine; - enda liikumistegevuste ja -oskuste analüüsimine küsimustiku alusel (sh ohutusega ja kaaslastega arvestamine).
Tervis ja kehalised võimed	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele. 	<p>Tervisega seotud kehalised võimed: jõud. Kehalisi võimeid arendavaid tegevused: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada jõudu. Energia kulutamine ja toitumine.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs; - lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.
Kehaline aktiivsus	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 	<p>Kehalist aktiivsust planeerimine igapäevastesse tegevustesse. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt. Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevused: rõhuasetusega organismi taastumisele väsimusest.</p>

	<p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p> <p>6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<p>Õnnetused, mis on seotud vahendil liikumisega (rula, jalgratas, tõukeratas jms).</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes; - südamelöögisageduse mõõtmine; - liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine; - kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid; - regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused.
<p>Liikumine ja kultuur</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) avastab looduses liikumise võimalusi; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; 	<p>Võimalused väljaspool kooli toimuvatel liikumisüritusel osaleda vabatahtlikuna. Eesti Olümpiaakadeemia. Hügieeni järgimine ja selle vajalikkuse põhjendamine. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade. Liikumisvõimalused ja käitumisreeglid terviseradadel. Koolitee ohutuse analüüsimine. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud rühmas. Nüüdisaegsete tantsude roll kultuuris.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> liikumist toetavate lahenduste loomine ja tagasiside andmine: tantsulise liikumise loomine rühmas; - arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; - skeemi koostamine kaasõpilaste koostööna: klassis

	<p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p> <p>10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</p> <p>11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</p>	<p>harrastatavate liikumistegevuse, spordialade või tantsustiilide tuntud rahvusvahelisel tasemel esindajaid;</p> <p>- analüüsi koostamine: kooliteel valitsevad ohud (jalakäijana ja jalgratturina) ja nende ohtude vähendamise võimalused.</p>
Vaimne ja kehaline tasakaal	<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</p> <p>3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Eneseregulatsioon.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <p>- õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine;</p> <p>- õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine;</p> <p>- õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.</p>

III kooliaste

7.klass

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	<p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskused: jooksualad ja tervisetreening. Jooksu- ja treeningharjutused kergliiklusteedel ja mererannas. Hüppeoskused: rõhuasetusena hüpete kasutamisele treeningutes. Ronimisoskused: ronimisvõtted erinevates keskkondades. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Vahendil liikumine: erinevates keskkondades ja</p>

	<p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p> <p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>turvavarustust kasutades. Vahendite viske-, püüdmi- ja põrgatamisoskused. Palli löömisoskus käega (võrkpall). Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Liikumisoskuste seosed harrastustegevustega.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - matk looduskeskkonnas; - liikumispäeviku pidamine enda liikumisharjumuste analüüsimiseks; - jalgratta praktiline hooldamine: sadula seadmine õigele kõrgusele, rehvide õhuga täituvuse kontrollimine, keti olukorra kontrollimine ja õlitamine, rehvide täispumpamine, ratta pesemine; - loominguiline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine individuaalselt; - hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel; - hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel.
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</p> <p>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</p> <p>3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</p>	<p>Tervisega seotud kehalised võimed (jõud, painduvus, aeroobne vastupidavus), nende seos haiguste ennetamise ja tervise hoidmisega. Oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal. Organismi energiavajadus.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - kehaliste võimete jälgimise päeviku pidamine: kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii

	<p>4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</p> <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>	<p>lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs;</p> <p>- enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine: päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia.</p>
Kehaline aktiivsus	<p>Õpilane:</p> <p>1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</p> <p>3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p> <p>Õppesisu:</p> <p>Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile.</p> <p>Individaalsusest tulenev sobiv liikumiskoormus.</p> <p>Taastumist toetavad harjutused. Liikumist ettevalmistavad ja koormusjärgsed tegevused.</p>	<p>Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Individaalsusest tulenev sobiv liikumiskoormus. Taastumist toetavad harjutused. Liikumist ettevalmistavad ja koormusjärgsed tegevused.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <p>- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) ja analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine;</p> <p>- enda kehalise aktiivsuse hindamine küsimustike abil;</p> <p>- rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused;</p> <p>- simulatsiooniharjutus: numbrile 112 helistamine ja infot edastamine telefoni teel.</p>
Liikumine ja kultuur	<p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja</p>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutusnõuded lähtuvalt</p>

	<p>annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>liikumistegevusest ja spordialast. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Tempo valimine matkal vastavalt pinnavormile ja matka pikkusele. Asukoha ning suuna määramine kaarti ja kompassi kasutades. Tants kui liikumiskultuur erinevates kultuurides.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - loovülesanne, mis liikumisega seotud; - saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana osalemisest: mida uut teada sai, mida positiivset ja mida negatiivset koges; - info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega; - orienteerumismängud: Orienteerumine kaarti ja kompassi kasutades linnas ja/või looduses; - tantsude vaatamine (videod) erinevates kultuurides ja nende üle arutlemine; - õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (õpetaja juhendamisel).
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavad tegevused. Vaimne ja kehaline tasakaal. Sobivad lõdvestus- ja taastumisviisid. Enda emotsioonidega toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsiooni võtted ja viisid.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p>

	<p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <p>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>	<p>- endale sobiva lõdvestus- ja taastumisviisi valimine ja teostamine;</p> <p>- liikumispäevik: kirjeldused selle kohta, kuidas õpilane on kasutanud lõdvestus- ja taastumisviise tundides ja igapäevastes tegevustes; analüüs nende mõju endale.</p>
--	---	--

8.klass

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	<p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskused: maastikujooks ja tervisetreening.</p> <p>Hüppeoskused: rõhuasetusena hüpete kasutamisele takistusradadel.</p> <p>Iseseisvamad liikumis- ja vastupidavustreeningud kergliiklusteedel ning vaikesel tänavatel;</p> <p>Ronimisoskused: ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine ronimisel; ronimine ronimisseinal.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga (jalgpall). Liikumise ja kehaasendite kombinatsioonid erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Vahendil liikumine: erinevates keskkondades ja turvavarustust kasutades. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas.</p> <p>Liikumisoskuste seosed erinevate spordialadega.</p>

	<p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - matk looduskeskkonnas; - ronimine ronimisseinal; <input type="checkbox"/> liikumispäeviku pidamine enda liikumisharjumuste analüüsimiseks; <input type="checkbox"/> jalgpalli, korvpalli ja võrkpalli täispumpamine; <input type="checkbox"/> loominguiline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine paarilisega; <input type="checkbox"/> hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel; <input type="checkbox"/> hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel.
Tervis ja kehalised võimed	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 eesmärke, 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. 	<p>Kehaliste võimete seos haiguste ennetamise ja tervise hoidmisega. kehaliste võimete mõõtmine, eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüsimine. Liikumise ja toitumise tasakaal.</p> <p>Praktilised tööd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> kehaliste võimete jälgimise päeviku pidamine: kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs; <input type="checkbox"/> enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine: päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia.
Kehaline aktiivsus	Õpilane:	Erineva liikumisintensiivsuse mõju

	<p>1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</p> <p>3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>	<p>organismile. Sobilik kehaline koormus peale haigust või vigastust. Lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) ja analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine; - enda kehalise aktiivsuse määramine küsimustike abil; - rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused; - esmaabivõtete praktiline harjutamine.
<p>Liikumine ja kultuur</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Ettevalmistavad tegevused pikemale matkale minemiseks (riietus, toit, vajalikud vahendid, ravimid ja tervisetooted, tööülesannete jaotamine jne). Asukoha ning suuna määramine tehnoloogilisi vahendeid kasutades. Erinevate tantsude kultuuritaustaga tutvumine, sarnasuste ja erinevuste leidmine.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - loovülesanne, mis liikumisega seotud;

	<p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>loomisprotsessi analüüsimine;</p> <ul style="list-style-type: none"> - saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana osalemisest: milliseid oskusi kasutas, mis õnnestus, mida õppis, mida teeks teisiti; - info otsimine tuntud sportlase või tantsija kohta; - orienteerumismängud: Orienteerumine tehnoloogilisi vahendeid kasutades linnas ja/või looduses; - eri kultuuride tantsude vaatamine (videod) ning sarnasuste ja erinevuste leidmine; - õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (õpetaja juhendamisel).
Vaimne ja kehaline tasakaal	<p>Õpilane:</p> <p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</p> <p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <p>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal. Enda emotsioonidega toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsioonivõtted. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Lihtsamad lõdvestus- ja taastumisviisid.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - erinevate meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste sooritamine koos hingamise teadvustamisega; - liikumispäevik: kirjeldused selle kohta, kuidas õpilane on kasutanud lõdvestus- ja taastumisviise tundides ja igapäevastes tegevustes; analüüs nende mõju endale.

9.klass

Teema	Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	Õpilane:	Kõnni- ja jooksuoskused: kepikõnd ja tervisetreening.

	<p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p> <p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>Matk looduskeskkonnas. Teadlik ja iseseisev liikumine erinevates keskkondades: kergliiklusteed, mererand ja kooli lähiümbrus. Hüppeoskused: rõhuasetusena hüpete kasutamisele hüppealades (nt kaugushüpe, kolmikhüpe, kõrgushüpe). Ronimisoskused: ronimine loodus- või tehiskeskkondades. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Vahendil liikumine: erinevates keskkondades ja turvavarustust kasutades. Palli löömisoskus vahendiga (reketi-, hokikepi- kurikaga). Vahendi abil teiste oskuste arendamine (discolf). Kehakontroll tantsides. Veeohutusalased oskused. Liikumisoskused igapäevases liikumises.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - matk looduskeskkonnas; - liikumispäeviku pidamine enda liikumisharjumuste analüüsimiseks; - ronimine kaitsevää treeningrajal; - loominguline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine rühmas; - hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel; - hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel.
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	<p>Õpilane:</p>	<p>Kehalised võimed ja nende arendamine. Kehaliste</p>

	<p>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;</p> <p>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</p> <p>3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</p> <p>4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</p> <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>	<p>võimete mõõtmine ning eesmärkide seadmine. Kehamassiindeks kui üks tervise seotud näitaja. Liikumise ja toitumise tasakaal.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -praktiline ülesanne: kehamassiindeksi arvutamine kehakaalu ja pikkuse suhte alusel ja tulemuse analüüsimine; - kehaliste võimete jälgimise päeviku pidamine: kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs; - enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine: päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia.
<p>Kehaline aktiivsus</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</p> <p>3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p>	<p>Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Sobiv liikumiskoormus sõltuvalt tervislikust olukorrast ja individuaalsusest. Lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p> <p><i>Praktilised tööd</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) ja analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine; - enda kehalise aktiivsuse määramine küsimustike abil; - rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused; - esmaabivõtete praktiline harjutamine.

	7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	
Liikumine ja kultuur	<p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Käitumine matkal (prügi, lõke jms). Tegevused eksimise korral looduses. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine.</p> <p><i>Praktilised tööd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - loovülesanne, mis liikumisega seotud; loomisprotsessi analüüsimine ja tagasisidestamine; - saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana, osalejana või vabatahtlikuna osalemisest: mida uut teada sai, mida positiivset mis negatiivset koges, milliseid oskusi kasutas ja mida teeks teisiti; - info otsimine liikumisürituste ja -traditsioonide kohta; - orienteerumisülesanne linnas ja/või looduses; - etteantud liikumistekonna kavandamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) arvestades ohutust, liikumisviisi ja aega; - omaloominguliste tantsude loomine; <p>õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (õpetaja juhendamisel).</p>
Vaimne ja kehaline tasakaal	<p>Õpilane:</p> <p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning</p>	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal. Enda emotsioonidega</p>

	<p>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.</p>	<p>toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsioonivõtted. Lihtsamad lõdvestus- ja taastumisviisid ning – harjutused. <i>Praktilised tööd:</i> - lõdvestusharjutuste sooritamine iga tunni lõpus, kus on toimunud erinevad liikumistegevused; - liikumispäevik: kirjeldused selle kohta, kuidas õpilane on kasutanud lõdvestus- ja taastumisviise tundides ja igapäevastes tegevustes; analüüs nende mõju endale.</p>
--	--	--