

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, tegeleda 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.

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.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti on järgmine:

Tunnijaotusplaan (RÕK)

| Aine | I aste | II aste | III aste |
|-------------------|--------|---------|----------|
| Kehaline kasvatus | 8 | 8 | 6 |

Tunnijaotusplaan (LÕK)

| Aine | I aste | II aste | III aste |
|-------------------|--------|---------|----------|
| Kehaline kasvatus | 8 | 6 | 6 |

1.3 Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

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).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervise (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervise 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.

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.

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 toimival 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.

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.

Valdkonnasisene lõiming

Kunst. Kehaline kasvatus ja kunstiõpetus saavad lõimuda läbi liikumise ja tantsu, kus õpilased õpivad väljendama ennast kehaliselt, luues samal ajal visuaalseid kunsteoseid või etendusi. Näiteks võib korraldada projekti, kus õpilased loovad koreograafiaid, mis põhinevad teatud kunstivooludel või tuntud kunstnike töödel.

Muusika. Kehalise kasvatus ja muusikaõpetuse ühendamine võib toimuda rütmilise liikumise, tantsu ja akrobaatika kaudu, kus muusika rütm aitab mõista liikumise dünaamikat. Õpilased saavad luua liikumisrutiine, mis on inspireeritud konkreetsetest muusikapaladest või heliloojatest, arendades nii rütmilist tunnetust kui ka koordinatsiooni.

Loodusõpetus ja geograafia. Kehalise kasvatus ja loodusõpetuse või geograafia lõimimine toimub läbi välisõppe, orienteerumise ja matkamise, kus õpilased rakendavad praktiliselt geograafilisi teadmisi ja õpivad tundma looduskeskkonda. Samuti käsitleme erinevate kliimavööndite mõju spordialadele, uurida looduslike tingimuste mõju inimtegevusele ja vastupidi.

Ajaloo ja sotsiaalsed. Spordiajaloo, olümpiamängude ajaloo ning erinevate spordialade kultuurilise ja sotsiaalse tähenduse käsitlemine aitab õpilastel mõista, kuidas sport on aja jooksul arenenud ja kuidas see on mõjutanud ühiskondi. Õpilased uurivad, kuidas ajaloolised sündmused ja kultuurilised traditsioonid on mõjutanud spordialade arengut eri riikides.

Matemaatika. Matemaatika lõimimine kehalisse kasvatusse võib hõlmata statistiliste andmete kasutamist sportlike soorituste analüüsimisel, mõõtmistegevusi ja geomeetriliste mõistete rakendamist spordis. Näiteks võib mõõta ja arvutada hüppelaiusi, joosta distantsi ajaga seotud ülesandeid või analüüsida spordistatistikat, et arendada matemaatilist mõtlemist.

Võõrkeel. Kehaline kasvatus lõimub võõrkeelte õpetusega, tutvustades sporditerminoloogiat võõrkeeles, korraldades rahvusvahelisi spordivõistlusi koolisisesele või läbi rahvusvaheliste spordiürituste, nagu olümpiamängud, jälgimise ja arutelu võõrkeeles.

1.4 Üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine ainevaldkonnas.

Üldpädevuste arengu toetamine:

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalise kasvatuses tunnid pakuvad rikkalikke võimalusi kultuuridevaheliseks õppimiseks ja mitmekesisuse mõistmiseks läbi rahvuslike spordialade, tantsude ja liikumismängude. Rõhutades ausa mängu põhimõtteid, õpetatakse õpilastele koostööd, vastastikust austust ja empaatiat. Spordi ja liikumise kaudu kogevad õpilased rõõmu ja rahulolu, mis toetab positiivse minapildi kujunemist ja tugevdab ühiskondlikke väärtusi.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Meeskonnaalad ja rühmategevused kehalises kasvatuses arendavad koostööoskust, juhtimisvõimet ja sotsiaalset vastutustunnet. Õpilased õpivad, kuidas olla osa meeskonnast, aktsepteerida võitu ja kaotust ning töötada ühiste eesmärkide nimel, mis kõik on olulised kodanikuks olemise aspektid.

Enesemääratluspädevus. Kehalise kasvatuses tegevused aitavad õpilastel mõista ja hinnata oma füüsilisi võimeid ja piiranguid, arendades seeläbi eneseteadlikkust ja enesehinnangut. Erinevate väljakutsetega toimetulek ja uute oskuste omandamine toetavad positiivset suhtumist iseendasse ja oma võimetusse.

Õpipädevus. Õpilased õpivad kehalise kasvatuses kaudu seadma eesmärke, kavandama ja hindama oma füüsilist aktiivsust ning kohandama õpistrateegiaid. Nad õpivad ka, kuidas õpitu võib rakendada laiemas elukontekstis, mis toetab elukestva õppe põhimõtet.

Suhtluspädevus. Kehaline kasvatus nõuab ja arendab tõhusat suhtlemist ja koostööd, olgu see siis spordimängus strateegiate arutamine või rühmatöö käigus üksteisele tagasiside andmine. Õpilased õpivad, kuidas väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, töötades koos ühiste eesmärkide nimel.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehaline kasvatus pakub praktilisi võimalusi matemaatiliste ja loodusteaduslike kontseptsioonide rakendamiseks, näiteks kiiruse, jõu ja liikumise mõõtmine ning analüüs. Tehnoloogilisi vahendeid saab kasutada tulemuste jälgimiseks ja analüüsimiseks, edendades tehnoloogilist kirjaoskust.

Ettevõtlikkuspädevus. Projektipõhised tegevused, näiteks spordiürituste korraldamine või uute mängude väljatöötamine, julgustavad õpilasi olema loovad, algatusvõimelised ja võtma vastutust. Kehaline kasvatus toetab riskide võtmist, probleemide lahendamist ja eesmärkide saavutamist.

Õppekava läbivate teemade käsitlemine ainevaldkonnas:

Elukestev õpe ja karjääri kujundamine. Kehalises kasvatuses julgustatakse õpilasi leidma

spordiala või liikumisharrastuse, mis pakub rõõmu ja rahulolu kogu eluks. Õpetades, kuidas seada isiklikke eesmärke ja jälgida oma progressi, toetatakse õpilasi enesearendamisel ja iseseisvumisel.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Kehalise kasvatus tundides, eriti välitegevuste kaudu, rõhutatakse looduse hoidmise tähtsust ja õpetatakse säästlikku suhtumist ressursidesse. Näiteks võivad matkad ja orienteerumismängud aidata mõista looduskaitse tähtsust.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Spordiürituste korraldamine ja osalemine, samuti meeskonnatöö ja juhtimisoskuste arendamine kehalises kasvatuses aitavad kasvatada ettevõtlikkust ja kodanikualgatusi. Õpilasi julgustatakse võtma initsiatiivi ja korraldama üritusi, mis edendavad tervislikku ja aktiivset eluviisi.

Kultuuriline identiteet. Eesti rahvuslikud spordialad, tantsud ja mängud kehalises kasvatuses aitavad õpilastel mõista ja väärtustada eesti kultuuri ning tutvuvad teiste kultuuride sarnaste traditsioonidega, edendades kultuuridevahelist mõistmist ja tolerantsust.

Teabekeskkond ja meediakasutus. Kehalise kasvatus kontekstis õpetatakse õpilasi kriitiliselt hindama tervise- ja spordiinfot, mida nad meediast ja internetist leiavad, ning jagama oma tegevusi ja saavutusi vastutustundlikult ja turvaliselt.

Tehnoloogia ja innovatsioon. Kasutades kehalises kasvatuses kaasaegseid tehnoloogiaid, nagu fitness-rakendused või virtuaalreaalsuse vahendid, arendatakse õpilastes oskust integreerida tehnoloogiat oma tervise- ja fitness-eesmärkide saavutamiseks.

Tervis ja ohutus. Õpetades ohutuid treeningutehnikaid, esmaabi ja isiklikku hügieeni, samuti rõhutades tervisliku toitumise tähtsust, aitab kehaline kasvatus kaasa õpilaste füüsilisele ja vaimsele heaolule.

Väärtused ja kõlblus. Kehaline kasvatus pakub palju võimalusi kõlblus- ja väärtushinnangute kujundamiseks, sealhulgas aus mäng, vastastikune austus, meeskonnatöö ja enesedistsipliin. Rõhutades neid väärtusi, toetatakse õpilaste moraalsel arengul.

1.5 Õppekorralduse erisused

Kaasav haridus: Vivere kool pöörab erilist tähelepanu kaasavale haridusele, õppekorraldus on kohandatud, et paremini toetada õpilasi, kellel on erivajadused või kes vajavad individuaalset lähenemist. Koolis on ressursse, nagu tugispetsialistid või erivahenditega varustatud klassiruumid.

1.6 Ainevaldkondlikud hindamise erisused

Jooksvalt teavitamine: Enne iga hinnatavat tööd teavitab õpetaja õpilasi eelseisvast ülesandest, selle eesmärgist, hindamiskriteeriumidest ja kuupäevast. See teave jagatakse tundides suuliselt ja/või digitaalselt (e-õppe platvormidel, e-kirjade või kooli siseveebi kaudu).

Enese- ja kaaslaste hindamine: Kasutatakse enesehindamise päevikuid või kaaslaste hindamist, et õpilased saaksid mõtiskleda oma arengu ja koostööoskuste üle. See arendab kriitilise mõtlemise ja tagasiside andmise oskusi.

Projektitöö ja ettekanded: Õpilased võivad koostada projekte või ettekandeid, mis käsitlevad tervislikku eluviisi, spordi ajalugu või spordipsühholoogia teemasid. Sellised tööd võimaldavad hinnata nii teoreetilisi teadmisi kui ka suulise ja kirjaliku eneseväljenduse oskusi.

Järelevastamine: Kui õpilane ei saa mõjuvatel põhjustel (haigus, puudumine) hinnatavast tööst osa võtta, lepitakse kokku individuaalne järelevastamise aeg. See võimaldab õpilasel sooritada tööd õpetajaga kokkulepitud tingimustel.

Alternatiivsed ülesanded: Kui praktilise ülesande täitmine ei ole võimalik, võib õpetaja pakkuda alternatiivseid hinnatavaid töid, nagu kirjalik aruanne, uurimistöö või esitlus, mis vastavad sama õpieesmärgi saavutamisele.

Koostöö tugispetsialistidega: Eriolukordades, kus õpilase füüsiline võimekus on piiratud, tehakse koostööd kooli tugispetsialistidega, et kohandada hinnatavaid töid vastavalt õpilase individuaalsetele vajadustele.

1.7 Õppekeskkonna erisused

Lisaks tavapärasele spordisaalile on Vivere koolis varustatud sensoorika tuba, mis on spetsiaalselt kujundatud toetamaks õpilaste arengut mitmel tasandil. Sensoritoota inventar on valitud eesmärgiga arendada õpilaste proprioetsioon, tähelepanuvõimet, painduvust ning muid füüsilisi ja sensoorseid oskusi. Tuba sisaldab erinevaid interaktiivseid ja sensoorseid vahendeid, nagu tasakaalupadjad, pehmed matid, spetsiaalsed taktiilsed materjalid, mis kõik aitavad kaasa õpilaste kehalisele ja meelelisele taju arengule. Sensorika tuba pakub turvalist ja toetavat keskkonda, kus õpilased saavad uurida ja parandada oma kehatunnetust, koordineerimist ja keskendumisvõimet läbi mänguliste ja rahustavate tegevuste.

2. Ainekavad

2.1 KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA PÕHIKOOLILE

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 andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

2.1.2 Kooliastmete lõpuks taotlevad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste

3. klassi lõpetaja:

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 kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
5. on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

II kooliaste

6. klassi lõpetaja:

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.

III kooliaste

9. klassi lõpetaja:

1. on omandanud mitmekülgsed liikumisoskused erinevate liikumisaktiivsuste jaoks;
2. mõistab tervise ja kehalise võimekuse seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;

3. on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja tunneb tervisliku liikumise põhimõtteid;
4. väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning näeb ennast selles osalejana ja loojana;
5. mõistab vaimse ja kehalise tasakaalu soodustavaid tegevusi ning oskust juhtida emotsioone, et toime tulla pingelistes olukordades.

2.1.3 Õpitulemused ja õppesisu klassiti ja kooliastmeti

I kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

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;
11. annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
12. toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

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.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

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.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

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.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

1. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
2. märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

II kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
2. liigub edasi vahendil muutavas 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.

Tervis ja kehalised võimed

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.
5. mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

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.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

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.

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.

III kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

1. kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.
2. liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega.
3. rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.

4. käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.
5. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.
6. seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.
7. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.
8. annab hinnangu enda koostööle tegevustes.
9. annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.
10. seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

1. teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega.
2. mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.
3. seab lühi- ja pikaajalisi 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.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

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

12. mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
13. organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

1. KLASS

Õpitulemused 1. klassis

Õpilane:

1. kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja 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 suunamisel;
6. arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
7. arvestab liikumistegevustes kaaslastega;
8. annab tagasisidet enda liikumisostkustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel;
9. toob näiteid erinevatest liikumisostkustest;
10. teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.
11. sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi;
12. seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi;
13. sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;
14. annab õpetaja juhendamisel lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele.
15. märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;
16. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
17. märkab abi vajamist tunnis ja kutsab abi ohuolukorras.
18. loob midagi liikumistegevusega seotult;
19. kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana;
20. kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal;
21. teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
22. teab õpitud Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
23. teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
24. riietub liikumistegevuseks sobilikult;
25. teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;

- 26. oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;
- 27. tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;
- 28. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 29. sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toimetulekut soodustavaid tegevusi.

Õpiprojektid: õpilased kavandavad ja viivad läbi projektipõhiseid liikumistegevusi, näiteks kooli tervisepäeva korraldamine, kus fookuses on liikumise ja tervise seosed.

Õppetegevus väljaspool klassiruumi: õpilased osalevad looduses matkadel, külastavad spordivõistlusi ja osalevad koolivälistes spordiüritustes, kus nad rakendavad õpitud oskusi ning arendavad oma kehalist võimekust.

| Teema ja tunnimah | Õppesisu/õppetegevused |
|-----------------------------------|--|
| LIIKUMISOSKUSED | <p>Õppesisu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. edasiliikumisoskused 2. oskus liikuda vahendil 3. oskus käsitseda vahendit 4. oskus kontrollida keha asendites <p>Jooksu-, hüppe- ja pallimängus, matkamine, kõnni- ja jooksuharjutused, kergejõustik, ronimine, akrobaatika (veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu), talispordialad, võimlemine jne.</p> <p>Tegevusi ja alasid valitakse vastavalt õpilaste soovile ja võimalustele.</p> |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | <p>Õppesisu:</p> <p>Eesmärgi seadmine, tervist tugevdavad harjutused ja mängud, oskust arendavad harjutused ja mängud, mõõtmised, tulemuste analüüs, tervislik toitumine, keha energia vajadus.</p> |
| KEHALINE AKTIIVSUS | <p>Õppesisu:</p> <p>Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine).</p> <p>Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.</p> <p>Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedkonna valikul.</p> |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | <p>Õppesisu:</p> <p>Looduses matkamine, spordiüritustel osalemine, koolisisesed ja välised võistlused, esinemised, viktoriinid, hügieeni ja ohutusnõuete õpetamine ja järgimine, ümbruse märkamine, tantsimine jne.</p> |

| | |
|------------------------------------|---|
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | Õppesisu: Jooga, eneseanalüüs, meelerahu harjutused (tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendumisharjutused), lõõgastavad mängud, kehatunnetus harjutused (venitusharjutused, lõdvestusharjutused, massaaž). |
|------------------------------------|---|

2. KLASS

Õpitulemused 2. klassis

Õpilane:

1. kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja 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 suunamisel;
6. arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
7. arvestab liikumistegevustes kaaslastega;
8. annab tagasisidet enda liikumisostkustele ja ohutusele etteantud kirjelduse alusel;
9. toob näiteid erinevatest liikumisostkustest.
10. sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi;
11. seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi;
12. sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;
13. annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;
14. teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.
15. teab õpetaja abiga, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
16. märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;
17. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
18. märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.
19. loob midagi liikumistegevusega seotult;
20. kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana;
21. kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal;
22. teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
23. teab õpitud Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
24. teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
25. riietub liikumistegevuseks sobilikult;
26. teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
27. oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;
28. tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;
29. avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu.

30. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
 31. sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toimetulekut soodustavaid tegevusi.

Õpiprojektid: õpilased koostavad liikumispäeviku, kus nad jälgivad oma igapäevast kehalist aktiivsust, seades endale eesmärgid ja analüüsides tervist tugevdavate harjutuste mõju.

Õppetegevus väljaspool klassiruumi: õpilased osalevad matkadel looduses, kus nad harjutavad orienteerumist ja liikumist erinevates keskkondades.

Kogukonnapraktika: õpilased osalevad kohalikel spordiüritustel ja aitavad korraldada koolisisesed võistlusi, kus nad rakendavad õpitud oskusi ja arendavad meeskonnatöö oskusi.

| Teema ja tunnimaht | Õppesisu/õppetegevused |
|------------------------------------|---|
| LIIKUMISOSKUSED | <p>Õppesisu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. edasiliikumisoskused 2. oskus liikuda vahendil 3. oskus käsitseda vahendit 4. oskus kontrollida keha asendites <p>Jooksu-, hüppe- ja pallimängus, matkamine, kõnni- ja jooksuharjutused, orienteerumine, kergejõustik, ronimine, akrobaatika, talispordialad, võimlemine jne.</p> <p>Tegevusi ja alasid valitakse vastavalt õpilaste soovile ja võimalustele.</p> |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | <p>Õppesisu:</p> <p>Eesmärgi seadmine, tervist tugevdavad harjutused ja mängud, oskust arendavad harjutused ja mängud, mõõtmised, ülemuste analüüs, tervislik toitumine, keha energia vajadus.</p> |
| KEHALINE AKTIIVSUS | <p>Õppesisu:</p> <p>Aktiivsus tunnis, vabal ajal, erinevates keskkondades. Liikumispäeviku pidamine, mõne tehnilise vahendiga oma kehalise aktiivsuse jälgimine. Individuaalne koormus. Erineva intensiivsusega liikumistegevuste sooritamine. Trauma ja haiguse järgne taastumine.</p> |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | <p>Õppesisu:</p> <p>Looduses matkamine, spordiüritustel osalemine, koolisisesed ja välised võistlused, esinemised, viktoriinid, hügieeni ja ohutusnõuete õpetamine ja järgimine, ümbruse märkamine, tantsimine jne.</p> |
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | <p>Õppesisu:</p> <p>Jooga, eneseanalüüs, meelerahu harjutused (tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendumisharjutused), lõõgastavad mängud, kehatunnetus harjutused (venitusharjutused, lõdvestusharjutused, massaaž).</p> |

3. KLASS

Õpitulemused 3. klassis

Õpilane:

1. kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
2. liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
3. käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
4. oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
5. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi;
6. hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
7. korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel;
8. arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
9. arvestab liikumistegevustes kaaslastega;
10. annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja ohutusele etteantud kirjelduse alusel;
11. toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.
12. sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi;
13. seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi;
14. sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;
15. annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;
16. teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.
17. teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
18. märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;
19. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
20. märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.
21. loob midagi liikumistegevusega seotult;
22. kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana;
23. kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal;
24. teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
25. teab õpitud Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
26. teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
27. riietub liikumistegevuseks sobilikult;
28. teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
29. oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;
30. tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;
31. avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu.
32. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
33. sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toimetulekut soodustavaid tegevusi.

Õpiprojektid: õpilased koostavad liikumispäeviku, kus jälgivad oma igapäevast kehalist aktiivsust ja seavad eesmärged tervislikule liikumisele ning osalevad aruteludes tervisliku toitumise ja keha energia vajaduse teemadel.

Õppetegevus väljaspool klassiruumi: lapsed võtavad osa matkamisest looduses, õpivad orienteerumist ja matkatehnikaid, samuti osalevad välivõistlustel ja esinemistel, kus rakendavad õpitud liikumisoskusi.

Kogukonnapraktika: õpilased osalevad koolisisestel ja välistel spordiüritustel, nagu võistlused ja esinemised, kus nad demonstreerivad oma oskusi ja aitavad korraldada üritusi, tugevdades kogukondlikku sidet.

| Teema ja tunnihaht | Õppesisu/õppetegevused |
|------------------------------------|--|
| LIIKUMISOSKUSED | <p>Õppesisu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. edasiliikumisoskused 2. oskus liikuda vahendil 3. oskus käsitseda vahendit 4. oskus kontrollida keha asendites <p>Jooksu-, hüppe- ja pallimängus, matkamine, kõnni- ja jooksuharjutused, orienteerumine, kergejõustik, ujumine, ronimine, akrobaatika, talispordialad, võimlemine jne.</p> <p>Tegevusi ja alasid valitakse vastavalt õpilaste soovile ja võimalustele.</p> |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | <p>Õppesisu:</p> <p>Eesmärgi seadmine, tervist tugevdavad harjutused ja mängud, oskust arendavad harjutused ja mängud, mõõtmised, tulemuste analüüs, tervislik toitumine, keha energia vajadus.</p> |
| KEHALINE AKTIIVSUS | <p>Õppesisu:</p> <p>Aktiivsus tunnis, vabal ajal, erinevates keskkondades. Liikumispäeviku pidamine, mõne tehnilise vahendiga oma kehalise aktiivsuse jälgimine. Individuaalne koormus. Erineva intensiivsusega liikumistegevuste sooritamine. Trauma ja haiguse järgne taastumine.</p> |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | <p>Õppesisu:</p> <p>Looduses matkamine, spordiüritustel osalemine, koolisesed ja välised võistlused, esinemised, viktoriinid, hügieeni ja ohutusnõuete õpetamine ja järgimine, ümbruse märkamise, tantsimine jne.</p> |
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | <p>Õppesisu:</p> <p>Jooga, eneseanalüüs, meelerahu harjutused (tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendumisharjutused), lõõgastavad mängud,</p> |

| | |
|--|--|
| | kehatunnetus harjutused (venitusharjutused, lõdvestusharjutused, massaaž). |
|--|--|

4. KLASS

Õpitulemused 4. klassis

Õpilane:

1. kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
2. liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises;
3. käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
4. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
5. rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
6. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
7. analüüsib õpetaja juhendamisel enda tegevust rühmas tegutsejana;
8. analüüsib õpetaja juhendamisel enda liikumisoskuseid ja -ohutust;
9. teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.
10. nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;
11. teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
12. püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;
13. arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;
14. analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
15. mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.
16. planeerib kehalist aktiivsust igapäevastes tegevustes;
17. peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil;
18. mõõdab enda südamelöögisagedust;
19. kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
20. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;
21. teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.
22. loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet;
23. arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
24. seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal;
25. teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;
26. teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
27. mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;
28. riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
29. avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;
30. oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;
31. tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;

32. mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris;
33. avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.
34. sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
35. kirjeldab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
36. sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi

Praktilised tööd: õpilased osalevad erinevates kehalist liikumist arendavates tegevustes, nagu hüppemängud, ronimisharjutused ja akrobaatika, kus nad praktiseerivad kehaasendite kontrolli ning tasakaalu säilitamist. Samuti viivad nad läbi mõõtmisi kehaliste võimete hindamiseks ning analüüsivad oma tulemusi.

Õpiprojektid: õpilased koostavad liikumispäeviku, jälgides oma igapäevast kehalist aktiivsust, püstitavad eesmärgid ja teevad järeldusi tervislikust toitumisest ja liikumisest.

Õppetegevus väljaspool klassiruumi: lapsed võtavad osa looduses matkamisest ja orienteerumisest, samuti osalevad koolisisestel ja välistel spordivõistlustel. Nad õpivad ka hügieeni ja ohutusnõudeid praktilistes tegevustes.

| Teema ja tunnihaht | Õppesisu/õppetegevused |
|-----------------------------------|---|
| LIKUMISOSKUSED | <p>Õppesisu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. edasiliikumisoskused 2. oskus liikuda vahendil 3. oskus käsitseda vahendit 4. oskus kontrollida keha asendites <p>Jooksu-, hüppe (hüppeharjutused, hüppemängud, hüppenõõriga hüpped, parkuur, hüppealad, ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades)- ja pallimängud, matkamine, kõnni- ja jooksuharjutused, orienteerumine, kergejõustik, ronimine (ronimisharjutused, seinaronimine, kõieronimine), akrobaatika, talispordialad, tants (keha liikumine rütmis ja/või muusikas, Eesti- ja teiste rahvaste tantsud, standard- ja ladinatantsud, loovtants), võimlemine jne.</p> <p>Tegevusi ja alasid valitakse vastavalt õpilaste soovile ja võimalustele. Oluline on, et tegevused motiveeriks õpilasi liikuma.</p> |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | <p>Õppesisu:</p> <p>Eesmärgi seadmine, tervist tugevdavad harjutused ja mängud, oskust arendavad harjutused ja mängud (kiirus, koordineerimine, tasakaal, osavus), mõõtmised, tulemuste analüüs, tervislik toitumine, keha energia vajadus.</p> |

| | |
|------------------------------------|--|
| KEHALINE AKTIIVSUS | Õppesisu: Liikumispäeviku pidamine, mõne tehnilise vahendiga oma kehalise aktiivsuse jälgimine. Individuaalne koormus. Kehalise aktiivsuse püramiid. Erineva intensiivsusega liikumistegevuste sooritamine. Trauma ja haiguse järgne taastumine. |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | Õppesisu: Looduses matkamine, spordiüritustel osalemine, koolisisesed ja välised võistlused, esinemised, viktoriinid, hügieeni ja ohutusnõuete õpetamine ja järgimine, ümbruse märkamine, tantsimine jne. |
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | Õppesisu: Jooga, eneseanalüüs, meelerahu harjutused (tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendumisharjutused), lõõgastavad mängud, kehatunnetus harjutused (venitusharjutused, lõdvestusharjutused, massaaž). |

5. KLASS

Õpitulemused 5. klassis

Õpilane:

1. kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
2. liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises;
3. käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
4. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
5. rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
6. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
7. analüüsib õpetaja juhendamisel enda tegevust rühmas tegutsejana;
8. analüüsib õpetaja juhendamisel enda liikumisoskuseid ja -ohutust;
9. teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.
10. nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;
11. teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
12. püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;
13. arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;
14. analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
15. mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.
16. planeerib õpetaja juhendamisel kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
17. peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil;
18. mõõdab enda südamelöögisagedust;
19. kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;

20. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;
21. teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.
22. loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet;
23. arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
24. seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal;
25. teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;
26. teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
27. mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;
28. riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
29. avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;
30. oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;
31. tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;
32. mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris;
33. avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.
34. sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
35. kirjeldab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
36. sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi

Praktilised tööd: õpilased osalevad aktiivselt erinevates liikumisoskusi ja kehalisi võimeid arendavates tegevustes, nagu hüppenõoriga hüpped, ronimisharjutused ja loovtants. Nad viivad läbi mõõtmisi ja analüüsivad oma kehaliste võimete tulemusi, samuti osalevad tervist tugevdavates mängudes, kus õpitakse eesmäärke seadma ja kehalisi võimeid arendama.

Õpiprojektid: õpilased koostavad liikumispäeviku, kus nad jälgivad oma igapäevast kehalist aktiivsust, seavad eesmäärke ja teevad järeldusi kehalise aktiivsuse ja tervisliku toitumise vahel.

Õppetegevus väljaspool klassiruumi: lapsed võtavad osa matkamisest looduses ja/või spordiüritustest, osaledes koolisisestel ja/või välistel võistlustel. Lisaks tutvuvad nad ohutusnõuetega ja rakendavad neid praktikas, märkavad ümbrust ja õpivad tantsima Eesti ja teiste rahvaste tantse.

| Teema ja tunnimah | Õppesisu/õppetegevused |
|------------------------|--|
| LIIKUMISOSKUSED | Õppesisu: 1. edasiliikumisoskused 2. oskus liikuda vahendil 3. oskus käsitseda vahendit 4. oskus kontrollida keha asendites Jooksu-, hüppe (hüppearjutused, hüppemängud, hüppenõoriga hüpped, parkuur, hüppealad)- ja pallimängud, matkamine, kõnni- |

| | |
|------------------------------------|--|
| | <p>ja jooksuharjutused, orienteerumine, kergejõustik, ronimine (ronimisharjutused, seinaronimine, kõieronimine), akrobaatika, talispordialad, tants (keha liikumine rütmis ja/või muusikas, Eesti- ja teiste rahvaste tantsud, standard- ja ladinatantsud, loovtants), võimlemine jne.</p> <p>Tegevusi ja alasid valitakse vastavalt õpilaste soovile ja võimalustele. Oluline on, et tegevused motiveeriks õpilasi liikuma.</p> |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | <p>Õppesisu:</p> <p>Eesmärgi seadmine, tervist tugevdavad harjutused ja mängud (vastupidavus, painduvus, jõud), oskust arendavad harjutused ja mängud (kiirus, koordineatsioon, tasakaal, osavus), mõõtmised, tulemuste analüüs, tervislik toitumine, keha energia vajadus</p> |
| KEHALINE AKTIIVSUS | <p>Õppesisu:</p> <p>Liikumispäeviku pidamine, mõne tehnilise vahendiga oma kehalise aktiivsuse jälgimine. Individuaalne koormus. Kehalise aktiivsuse püramiid. Erineva intensiivsusega liikumistegevuste sooritamine. Trauma ja haiguse järgne taastumine.</p> |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | <p>Õppesisu:</p> <p>Looduses matkamine, spordiüritustel osalemine, koolisisesed ja välised võistlused, esinemised, viktoriinid, hügieeni ja ohutusnõuete õpetamine ja järgimine, ümbruse märkamine, tantsimine jne.</p> |
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | <p>Õppesisu:</p> <p>Jooga, eneseanalüüs, meelerahu harjutused (tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendumisharjutused), lõõgastavad mängud, kehatunnetus harjutused (venitusharjutused, lõdvestusharjutused, massaaž).</p> |

6. KLASS

Õpitulemused 6. klassis

Õpilane:

1. kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
2. liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises;
3. käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
4. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
5. rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
6. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
7. analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
8. analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust;
9. teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.

10. nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;
11. teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
12. püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;
13. arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;
14. analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
15. mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.
16. planeerib kehalist aktiivsust igapäevastes tegevustes;
17. peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil;
18. mõõdab enda südamelöögisagedust;
19. kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
20. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;
21. teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.
22. loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet;
23. arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
24. seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal;
25. teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;
26. teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
27. mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;
28. riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
29. avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;
30. oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;
31. tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;
32. mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris;
33. avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.
34. sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
35. kirjeldab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
36. sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi

Praktilised tööd: Õpilased osalevad erinevates liikumisharjutustes ja mängudes, kus nad praktiseerivad edasiliikumisoskusi, vahendi käsitlemist ja keha kontrollimist. Nad osalevad jooga ja venitusharjutustes, et arendada kehalist painduvust ja tasakaalu. Lisaks sellele viivad nad läbi kehalise aktiivsuse mõõtmisi ja analüüse, täites kehalise aktiivsuse päevikuid.

Õpiprojektid: Õpilased koostavad ja analüüsivad kehalise aktiivsuse päevikuid, kus nad jälgivad oma igapäevast liikumist, eesmärkide saavutamist ja tervise arengut. Lisaks osalevad nad liikumisprojektides, nagu näiteks erinevate tantsude õppimine ja esitamine koolisisel spordiüritusel.

Õppetegevus väljaspool klassiruumi: Õpilased osalevad loodusmatkadel ja spordiüritustel, mis toimuvad nii koolis kui väljaspool.

| Teema ja tunnimah | Õppesisu/õppetegevused |
|------------------------------------|--|
| LIIKUMISOSKUSED | <p>Õppesisu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. edasiliikumisoskused 2. oskus liikuda vahendil 3. oskus käitseda vahendit 4. oskus kontrollida keha asendites <p>Jooksu-, hüppe (hüppeharjutused, hüppemängud, hüppenööri hüpped, parkuur, hüppealad, ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades)- ja pallimängud, matkamine, kõnni- ja jooksuharjutused, orienteerumine, kergejõustik, ronimine (ronimisharjutused, seinaronimine, köieronimine), akrobaatika, talispordialad, tants (keha liikumine rütmis ja/või muusikas, Eesti- ja teiste rahvaste tantsud, standard- ja ladinatantsud, loovtants), võimlemine jne.</p> <p>Tegevusi ja alasid valitakse vastavalt õpilaste soovile ja võimalustele. Oluline on, et tegevused motiveeriks õpilasi liikuma.</p> |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | <p>Õppesisu:</p> <p>Eesmärgi seadmine, tervist tugevdavad harjutused ja mängud (vastupidavus, painduvus, jõud), oskust arendavad harjutused ja mängud (kiirus, koordineerimine, tasakaal, osavus), mõõtmised, tulemuste analüüs, tervislik toitumine, keha energia vajadus.</p> |
| KEHALINE AKTIIVSUS | <p>Õppesisu:</p> <p>Liikumispäeviku pidamine, mõne tehnilise vahendiga oma kehalise aktiivsuse jälgimine. Individuaalne koormus. Kehalise aktiivsuse püramiid. Erineva intensiivsusega liikumistegevuste sooritamine. Trauma ja haiguse järgne taastumine.</p> |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | <p>Õppesisu:</p> <p>Looduses matkamine, spordiüritustel osalemine, koolisisesed ja välised võistlused, esinemised, viktoriinid, hügieeni ja ohutusnõuete õpetamine ja järgimine, ümbruse märkamine, tantsimine jne.</p> |
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | <p>Õppesisu:</p> <p>Jooga, eneseanalüüs, meelerahu harjutused (tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendumisharjutused), lõõgastavad mängud, kehatunnetus harjutused (venitusharjutused, lõdvestusharjutused, massaaž).</p> |

7. KLASS

Õpitulemused 7. klassis

Õpilane:

1. kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
2. liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises;
3. käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
4. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
5. seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
6. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
7. annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;
8. annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele;
9. seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.
10. teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;
11. mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
12. püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest;
13. arendab regulaarselt kehalisi võimeid;
14. analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
15. analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.
16. analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;
17. peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks;
18. teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
19. kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
20. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;
21. rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;
22. teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.
23. loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
24. on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
25. mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
26. teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
27. järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
28. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
29. analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
30. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
31. mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
32. organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.
33. sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
34. kirjeldab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;

35. sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi

Praktilised tööd: Õpilased harjutavad edasiliikumisoskusi ja vahendite käsitlemist mitmesugustes liikumistegevustes, nagu jooksu- ja pallimängud, ronimine ja tants. Nad teevad kehaasendite ja liikumiskombinatsioonide harjutusi rühmas ja individuaalselt, samuti praktiseerivad turvalisi kehahoiu ja liikumisvõtteid. Õpilased osalevad jooga- ja venitusharjutustes ning mõõdavad oma kehalist aktiivsust, jälgides eesmärkide täitmist.

Õpiprojektid: Õpilased viivad läbi liikumispäevikuprojekte, kus nad analüüsivad oma kehalist aktiivsust ja seavad lühi- ja pikaajalisi eesmärke. Samuti korraldavad nad liikumistegevusi kaasõpilastele, loovad tantsuetendusi ja sportlikke mänge.

Õppetegevus väljaspool klassiruumi: Õpilased osalevad loodusmatkadel, koolisisesetel ja välistel spordivõistlustel ning teevad liikumistegevusi erinevates keskkondades. Samuti võtavad nad osa spordiüritustest ja tantsuetendustest, esitades nii traditsioonilisi kui kaasaegseid tantsustiile.

Kogukonnapraktika: Õpilased osalevad vabatahtlikena koolivälistel spordi- ja liikumisüritustel, näiteks spordipäevadel ja tantsuvõistlustel.

| Teema ja tunnimah | Õppesisu |
|-----------------------------------|--|
| LIKUMISOSKUSED | <p>Õppesisu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. edasiliikumisoskused 2. oskus liikuda vahendil 3. oskus käitseda vahendit 4. oskus kontrollida keha asendites <p>Jooksu-, hüppe (hüppeharjutused, hüppemängud, hüppenõõriga hüpped, parkuur, hüppealad, ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades)- ja pallimängud, matkamine, kõnni- ja jooksuharjutused, orienteerumine, kergejõustik, ronimine (ronimisharjutused, seinaronimine, kõieronimine), akrobaatika, talispordialad, tants (keha liikumine rütmis ja/või muusikas, Eesti- ja teiste rahvaste tantsud, standard- ja ladinatantsud, loovtants), võimlemine jne.</p> <p>Tegevusi ja alasid valitakse vastavalt õpilaste soovile ja võimalustele. Oluline on, et tegevused motiveeriks õpilasi liikuma.</p> |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | <p>Õppesisu:</p> <p>Eesmärgi seadmine, tervist tugevdavad harjutused ja mängud (vastupidavus, painduvus, jõud), oskust arendavad harjutused ja mängud (kiirus, koordineerimine, tasakaal, osavus), mõõtmised, tulemuste analüüs, tervislik toitumine, keha energia vajadus.</p> |

| | |
|------------------------------------|--|
| KEHALINE AKTIIVSUS | Õppesisu: Liikumispäeviku pidamine, mõne tehnilise vahendiga oma kehalise aktiivsuse jälgimine. Individuaalne koormus. Kehalise aktiivsuse püramiid. Erineva intensiivsusega liikumistegevuste sooritamine. Trauma ja haiguse järgne taastumine. |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | Õppesisu: Looduses matkamine, spordiüritustel osalemine, koolisisesed ja välised võistlused, esinemised, viktoriinid, hügieeni ja ohutusnõuete õpetamine ja järgimine, ümbruse märkamine, tantsimine jne. |
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | Õppesisu: Jooga, eneseanalüüs, meelerahu harjutused (tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendumisharjutused), lõõgastavad mängud, kehatunnetus harjutused (venitusharjutused, lõdvestusharjutused, massaaž). |

8. KLASS

Õpitulemused 8. klassis

Õpilane:

1. kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
2. liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises;
3. käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
4. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
5. seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
6. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
7. annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;
8. annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele;
9. seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.
10. teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;
11. mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
12. püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest;
13. arendab regulaarselt kehalisi võimeid;
14. analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
15. analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.
16. analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;
17. peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks;
18. teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
19. kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
20. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;
21. rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;

22. teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.
23. loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
24. on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
25. mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
26. teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
27. järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
28. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
29. analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
30. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
31. mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
32. organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.
33. valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
34. seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;
35. mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;
36. mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

Praktilised tööd: Õpilased harjutavad edasiliikumisoskusi ja vahendite käsitlemist mitmesugustes liikumistegevustes, nagu jooksu- ja pallimängud, ronimine ja tants. Nad teevad kehaasendite ja liikumiskombinatsioonide harjutusi rühmas ja individuaalselt, samuti praktiseerivad turvalisi kehahoiu ja liikumisvõtteid. Õpilased osalevad jooga- ja venitusharjutustes ning mõõdavad oma kehalist aktiivsust, jälgides eesmärkide täitmist.

Õpiprojektid: Õpilased viivad läbi liikumispäevikuprojekte, kus nad analüüsivad oma kehalist aktiivsust ja seavad lühi- ja pikaajalisi eesmärke. Samuti korraldavad nad liikumistegevusi kaasõpilastele, loovad tantsuetendusi ja sportlikke mänge.

Õppetegevus väljaspool klassiruumi: Õpilased osalevad loodusmatkadel, koolisisesetel ja välistel spordivõistlustel ning teevad liikumistegevusi erinevates keskkondades. Samuti võtavad nad osa spordiüritustest ja tantsuetendustest, esitades nii traditsioonilisi kui kaasaegseid tantsustiile.

Kogukonnapraktika: Õpilased osalevad vabatahtlikena koolivälistel spordi- ja liikumisüritustel, näiteks spordipäevadel ja tantsuvõistlustel.

| Teema ja tunnihaht | Õppesisu |
|------------------------|--|
| LIIKUMISOSKUSED | Õppesisu: 1. edasiliikumisoskused 2. oskus liikuda vahendil 3. oskus käsitseda vahendit 4. oskus kontrollida keha asendites |

| | |
|------------------------------------|--|
| | <p>Jooksu-, hüppe (hüppeharjutused, hüppemängud, hüppenööriga hüpped, parkuur, hüppealad, ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades)- ja pallimängud, matkamine, kõnni- ja jooksuharjutused, orienteerumine, kergejõustik, ronimine (ronimisharjutused, seinaronimine, köieronimine), akrobaatika, talispordialad, tants (keha liikumine rütmis ja/või muusikas, Eesti- ja teiste rahvaste tantsud, standard- ja ladinatantsud, loovtants), võimlemine jne.</p> <p>Tegevusi ja alasid valitakse vastavalt õpilaste soovile ja võimalustele. Oluline on, et tegevused motiveeriks õpilasi liikuma.</p> |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | <p>Õppesisu: Eesmärgi seadmine, tervist tugevdavad harjutused ja mängud (vastupidavus, painduvus, jõud), oskust arendavad harjutused ja mängud (kiirus, koordineatsioon, tasakaal, osavus), mõõtmised, tulemuste analüüs, tervislik toitumine, keha energia vajadus.</p> |
| KEHALINE AKTIIVSUS | <p>Õppesisu: Liikumispäeviku pidamine, mõne tehnilise vahendiga oma kehalise aktiivsuse jälgimine. Individuaalne koormus. Kehalise aktiivsuse püramiid. Erineva intensiivsusega liikumistegevuste sooritamine. Trauma ja haiguse järgne taastumine.</p> |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | <p>Õppesisu: Looduses matkamine, spordiüritustel osalemine, koolisisesed ja välised võistlused, esinemised, viktoriinid, hügieeni ja ohutusnõuete õpetamine ja järgimine, ümbruse märkamine, tantsimine jne.</p> |
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | <p>Õppesisu: Jooga, eneseanalüüs, meelerahu harjutused (tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendumisharjutused), lõõgastavad mängud, kehatunnetus harjutused (venitusharjutused, lõdvestusharjutused, massaaž).</p> |

9. KLASS

Õpitulemused 9. klassis

Õpilane:

1. kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
2. liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises;
3. käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
4. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
5. seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
6. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

7. annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;
8. annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele;
9. seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.
10. teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;
11. mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
12. püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest;
13. arendab regulaarselt kehalisi võimeid;
14. analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
15. analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.
16. analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;
17. peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks;
18. teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
19. kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
20. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;
21. rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;
22. teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.
23. loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
24. on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
25. mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
26. teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
27. järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
28. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
29. analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
30. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
31. mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
32. organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.
33. valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
34. seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;
35. mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;
36. mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

Praktilised tööd: Õpilased rakendavad edasiliikumisoskusi erinevates spordialades, tantsudes ja liikumistegevustes, harjutades kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone, samuti kasutades vahendeid sportlikes mängudes. Samuti praktiseeritakse turvalise liikumise põhimõtteid ja esmaabi oskusi liikumistegevustes saadud vigastuste korral.

Õpiprojektid: Õpilased teevad liikumispäevikuid, kus nad analüüsivad oma kehalist aktiivsust ja seavad lühi- ja pikaajalisi eesmärke. Lisaks korraldavad nad rühmatööd, nagu näiteks

spordiürituste planeerimine või tantsuetenduste koostamine, mis arendavad nende liikumis- ja organiseerimisoskusi.

Õppetegevus väljaspool klassiruumi: Väljaspool klassi osalevad õpilased matkamistel, spordiüritustel ja koolivälistel võistlustel. Nad osalevad ka loodusretkedel ja tantsufestivalidel, õppides tundma erinevaid liikumiskultuure ja traditsioone.

Kogukonnapraktika: Õpilased võivad osaleda vabatahtlikena spordi- või kultuuriüritustel, juhendada nooremaid õpilasi liikumistegevustes ning korraldada ja juhtida lihtsaid liikumisvõistlusi.

| Teema ja tunnihaht | Õppesisu |
|-----------------------------------|---|
| LIIKUMISOSKUSED | <p>Õppesisu:</p> <p>1. edasiliikumisoskused</p> <p>2.oskus liikuda vahendil</p> <p>3. oskus käsitseda vahendit</p> <p>4. oskus kontrollida keha asendites</p> <p>Jooksu-, hüppe (hüppeharjutused, hüppemängud, hüppenööriga hüpped, parkuur, hüppealad, ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades)- ja pallimängud, matkamine, kõnni- ja jooksuharjutused, orienteerumine, kergejõustik, ronimine (ronimisharjutused, seinaronimine, köieronimine), akrobaatika, talispordialad, tants (keha liikumine rütmis ja/või muusikas, Eesti- ja teiste rahvaste tantsud, standard- ja ladinatantsud, loovtants), võimlemine jne.</p> <p>Tegevusi ja alasid valitakse vastavalt õpilaste soovile ja võimalustele. Oluline on, et tegevused motiveeriks õpilasi liikuma.</p> |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | <p>Õppesisu:</p> <p>Eesmärgi seadmine, tervist tugevdavad harjutused ja mängud (vastupidavus, paindumus, jõud), oskust arendavad harjutused ja mängud (kiirus, koordineatsioon, tasakaal, osavus), mõõtmised, tulemuste analüüs, tervislik toitumine, keha energia vajadus.</p> |
| KEHALINE AKTIIVSUS | <p>Õppesisu:</p> <p>Liikumispäeviku pidamine, mõne tehnilise vahendiga oma kehalise aktiivsuse jälgimine. Individuaalne koormus. Kehalise aktiivsuse püramiid. Erineva intensiivsusega liikumistegevuste sooritamine. Trauma ja haiguse järgne taastumine.</p> |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | <p>Õppesisu:</p> <p>Looduses matkamine, spordiüritustel osalemine, koolisisesed ja välised võistlused, esinemised, viktoriinid, hügieeni ja ohutusnõuete õpetamine ja järgimine, ümbruse märkamine, tantsimine jne.</p> |

| | |
|--|---|
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | Õppesisu: Jooga, eneseanalüüs, meelerahu harjutused (tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendumisharjutused), lõõgastavad mängud, kehatunnetus harjutused (venitusharjutused, lõdvestusharjutused, massaaž). |
|--|---|

2.2 KEHALISE KASVATUSE LIHTSUSTATUD AINEKAVA

2.2.1. Õppeaine kirjeldus

Kehalise kasvatus õpetamisel järgitakse üldist eesmärki – kujundada õpilastel motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumusi iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Lõimitult erinevate spordialade ja liikumisviisidega õpetatakse ka tantsulist liikumist, kujundades seeläbi nii teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest kui ka väärtushoiakuid nende suhtes.

Lihtsustatud õppes lisandub spetsiifiline eesmärk – arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegelda rehabiliteerimise ja tervendamisega. Füüsilise tegevusega kaasnevalt aktiveeritakse õpilaste vaimset tegevust (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute analüüsimine jne). Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel, et õpilased suudaksid pärast põhikooli lõpetamist igapäevaelus iseseisvalt toime tulla.

Valdaval osal intellektipuuetege õpilastest ilmneb ühe sümptomina mootorika moonutatud või hilistunud areng, mis omakorda lõimub tihedalt kogu tunnetustegevuse ja kõne seisundiga ning praktilise tegevuse puudulike oskustega. Eakohase füüsilise arenguga võrreldes ilmneb intellektipuuetege lastel mahajäämus lihasliigutuste jõus, liigutuste kiiruses, vastupidavuses, paindlikkuses jne. Seega on kehalise kasvatus ülesanneteks nii üldkehaline treenimine kui ka psühhofüüsilise arengu korrigeerimine. Kehaliste harjutuste sooritamise parandab organismi üldist seisundit ning kompenseerib tervisehäiretest tingitud puudusi. Kehaline kasvatus saab edukalt täita õppeainele püstitatud eesmärgid ainult sel juhul, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid füüsilise arengu ja soolisi iseärasusi ning vanust.

Lihtsustatud õppel õpilased on väga erineva võimekuse ja potentsiaaliga. Õpetaja roll on kehalises kasvatuses väga oluline, kuna õpilased õpivad väga palju eeskuju järgi, vajavad julgustust, innustust, abi ja positiivset toetust. Kindlasti tuleb rõhuda sellele, millega õpilane hakkama saab ja mis tal hästi välja tuleb, mitte sellele, milles ta ebaõnnestub.

Õpilasi innustatakse oma kehalisi võimeid arendama. Kooli ja pedagoogi(de) ülesandeks on luua tundideks ja tunniväliseks spordiüritusteks ohutud ning õpilassõbralikud harjutuspaigad, valida sobilik õppeinventar ja tagada õpilaste turvalisus. Oluline on isikliku hügieeni harjumuste ja selle kaudu enda tervisest lugupidava käitumise kujundamine, mis aitab ennetada terviseriske. Talispordialade õpe rakendatakse vastavalt kooli võimalusele.

Ujumisõpetus viiakse läbi I või II kooliastmes. Vivere kooli ujumisõpetuse praktika näitab, et vaatamata isegi kogunud ujumistreeneri, eripedagoogi ja kehalise kasvatus õpetaja koostööle suudavad mõned lihtsustatud õppel õpilased ujumise algõpetuse raames vaid veega kohaneda.

Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda sooritada kõiki kehalise kasvatus tunni tegevusi või intensiivselt liikuda, kaasatakse tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile. Nad sooritavad taastumist toetavaid liikumistegevusi, abistavad õpetajat ja kaasõpilasi.

2.2.2. Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa

Õppetegevus 1.–2. klassis

1.–2. klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist.

Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi. Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimethodika võtteid.

Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt. Tundide käigus omandatakse õpetaja eeskujul algteadmisi ja -oskusi oma keha asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ning korrigeerimiseks.

Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieenioskuste kujundamine.

Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja soovi osaleda. Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga, sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone. Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.

Õppetegevus 3.–5. klassis

3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses on ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii õpilaste mootorika kui ka kõne, kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele.

Jätkuvalt on olulisel kohal ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine.

Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskuju ja suulise juhendamise järgi. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilise tegevuse käigus.

Kehalise kasvatus tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist.

Õppetegevus 6.–7. klassis

6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamine, näiteks osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana, pealtvaatajana ja/või abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine vahetult või virtuaalselt. Õppetegevuses suunatakse õpilasi suuremale iseseisvusele, arendatakse jätkuvalt nende kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengut arvestades suunatakse neid sooritama ka jõukohaseid kirjalikke ülesandeid ning kasutama õpitud terminoloogiat. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega.

Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja põhjendama kehalise aktiivsuse mõju tervisele, õpetatakse jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel.

Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima. Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi.

Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist. Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahteomadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt.

Õppetegevus 8.–9. klassis

8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi analüüsima.

Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaaslastega ning ohutusnõuetega, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks.

Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunniväliselt, suunates õpilasi rakendama õpitud teabe otsimise ja infotehnoloogiavahendite kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.

2.2.3. Õpitulemused kooliastmete kaupa

Õpitulemused I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

1. osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb rõõmu liikumisest, sooritab õpitud liikumisviise ja kehalisi harjutusi vastavalt individuaalsetele võimetele;
2. teab ja täidab elementaarseid hügieenireegleid;
3. teab ja täidab kokkulepitud mängu-, korra- ja ohutusreegleid tunnis; arvestab õpetaja
4. juhendamisel kaaslastega;
5. sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab õpetaja abiga hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
6. tunneb ja nimetab abiga õpitud spordialasid pildi ja tegevuse vaatluse järgi.

Vastavalt kooli võimalustele ning õpilaste võimetele läbitakse ujumise algõpetus kahe kooliaasta jooksul I või II kooliastmes.

Õpilane:

1. osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;
2. on teisel aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsti läbimiseks ujudes.

Õpitulemused II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

1. osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides oma individuaalsete võimete kohaselt; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa osaleja või pealtvaatajana;

2. oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida kokku mängureegleid jms;
3. mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja
4. ohutusnõuete olulisust ning täidab neid;
5. kirjeldab õpetaja suunamisel liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral;
6. püstitab õpetaja abil lühiajalisi eesmärke oma kehaliste võimete arendamiseks ja analüüsib koos õpetajaga nende täitmist; sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab suunavate küsimuste abil hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele.

Vastavalt kooli võimalustele ning õpilaste võimetele läbitakse ujumise algõpetus kahe kooliaasta jooksul I või II kooliastmes.

Õpilane:

1. osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;
2. on teisel aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, saavutanud julguse tegutseda vees, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsi läbimiseks ujudes.

Õpitulemused III kooliastmes

9. klassi lõpetaja:

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

2.2.4. Õpitulemused ja õppesisu klassiti

1. KLASS

Õpitulemused 1. klassis

Õpilane:

1. jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi;
2. sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis;
3. sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi;
4. mängib õpitud liikumismänge;
5. oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult;
6. kannab, veeretab ja viskab palli;
7. oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid;
8. vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda;
9. liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamisel.

Praktilised tööd: Õpilased loovad oma liikumise rada, kasutades klassis erinevaid vahendeid nagu pehmed takistused, kummikud ja hüppenöörid. Ülesanne on muuta rada huvitavaks, kuid turvaliseks, harjutades nii ronimist, hüppamist ja tasakaalu hoidmist. Lisaks korraldavad nad kelgumängu, kus harjutatakse ohutut laskumist ja kelgu vedamist.

Õpiprojektid: Klassis toimub projekt „Minu kehalised oskused“, kus õpilased kavandavad oma liikumismängu või harjutuste seeria, mis ühendab kõndimist, jooksmist, hüppamist ja ronimist. Iga õpilane esitleb oma mängu ja kaasab teisi seda mängima, hinnates ka mängu ohutust ja lõbu taset.

Õppetegevus väljaspool klassiruumi: Õpilased lähevad kooli lähedal asuvasse parki, kus toimub „Nõlvakuseiklus“. Seal harjutatakse kelgutamist, mäkketõusu ja laskumist, jälgides ilmastikule sobivat riietust ja varustuse turvalisust. Lisaks toimub matk läbi metsa, kus lapsed õpivad liikumist looduslikes oludes ja leiavad märgitud sihtpunktid.

Kogukonnapraktika: Kooli korraldatud „Perepäev spordiväljakul“, kus õpilased kaasavad pereliikmed liikumismängudesse, nagu teatevõistlused ja tõukevisked.

| Teema ja tunnihaht | Õppesisu/õppetegevused |
|--|--|
| Teadmised spordist ja liikumisviisidest. | <p>Õppesisu:</p> <p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist. Elementaarsed teadmised spordialadest.</p> |
| Võimlemine. | <p>Õppesisu: Üldarendavad võimlemisharjutused. Algeis, sulgeis, harkseis, kükk, iste, toengiste, selili-ja kõhulilamang; käte asendid: all, ees, ülal, kõrval, puusal; jalgade asendid: ees, kõrval, taga. Liikumised võimlemises: painutus, kallutus, pöörded. Vabaharjutused vahenditega kõikidele lihasrühmadele. Rivi-ja korraharjutused. Rivistumine ühte viirgu, kolonni, harvenemine, koondumine, tervitamine. Rivistumine ringselt, käed pihkseongus. Pöörded paremale ja vasakule orientiiri järgi (aken, uks jne.) Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Kõnd, jooks, hüplemine, hüplemine. Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja sammupikkusega. Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Kägarakõnd. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käteasenditega ja-liigutustega. Rakendusvõimlemine. Sulghüplemine, harkhüplemine, kükkihüplemine. Hüplemine kahel jalal, ühel jalal, paigal ja liikumisel. Hüplemine ümber ja üle vahendite ning nende vahel. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetõste hüplemine. Ettevalmistavad harjutused hüplemiseks hüpitsa tiirutamisega. Rakendusvõimlemine ja tasakaaluharjutused. Ronimine, roomamine, ripped, toengud, hüppe-ja tasakaaluharjutused. Akrobaatika. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirl ette ripped ja toengud. Võimlemine. Põhiasendid ja liikumised.</p> |
| Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked | <p>Õppesisu: Jooks ja jooksharjutused. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksharjutused. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, sik-sakina, mööda joont. Püstistart koos stardikäsklustega. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine (jooksu pidurdamise vältimine). Pendelteatejooksu teatevahetus käteplaksuga. Võidujooks kuni 20 m. Hüpped. Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksul ühe jala tõukega (rippuva eseme puudutamine käega). Ülehüpped</p> |

| | |
|---------------------|--|
| | <p>takistustest. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult.</p> <p>Visked. Palli tunnetamine: hoie, viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seina. Üle nööri, võrgu, takistuste. Pallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.</p> |
| Sportmängud. | <p>Õppesisu:</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teate-võistlused palliga. Juurdeviivad mängud rahvastepalliks.</p> |

2. KLASS

Õpitulemused 2. klassis

Õpilane:

1. järgib tunnis korranõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada;
2. ronib üle, alt ja läbi takistuse;
3. oskab sooritada veereid;
4. oskab visata ja püüda palli;
5. mängib õpitud liikumismänge ja järgib õpetaja suunamisel mängureegleid;
6. oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel;
7. sooritab eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi;
8. korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu.

Praktilised tööd: Õpilased loovad oma takistusrada klassiruumis või kooliõuel, kasutades erinevaid vahendeid, nagu pallid, kastid ja hüppenöörid. Rada hõlmab ronimist, veeremist, viskamist ja tasakaalu harjutamist. Iga laps harjutab oma rajal, järgides ohutusekirju ja analüüsid oma liikumisoskusi.

Õpiprojektid: Klassis toimub projekt „Minu lemmikspordiala“, kus õpilased valivad oma lemmikspordiala, õpivad selle kohta rohkem ja teevad lühiettekande, kus nad tutvustavad ala reegleid ja põhioskusi. Projekti osana näidatakse kaasõpilastele lihtsaid harjutusi või mänge, mida antud spordiala puhul kasutada saab.

Õpetegevus väljaspool klassiruumi: Korraldatakse „Kelguvõistlus“ või „Lumine liikumispäev“, kus õpilased harjutavad kelgul sõitmist, kaaslaste vedamist ja kelgutamise ohutut pidurdamist. Samuti tehakse jooksu- ja hüppemänge lumisel maastikul, mis arendab õpilaste liikumisoskusi muutavas keskkonnas.

Kogukonnapraktika: Koostöös kohaliku spordiklubi või -treeneriga viiakse läbi liikumispäev, kus õpilased saavad osaleda lihtsates spordimängudes ja õpivad uusi oskusi nagu palli viskamine ja püüdmine, ronimine ja tasakaaluharjutused.

| Teema ja tunnimah | Õppesisu/õppetegevused |
|---|---|
| Teadmised spordist ja liikumisviisidest. | <p>Õppesisu: Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Ohutu liiklemine sportimis-paikadesse ja kooliteel. Hügieenireglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest.</p> |
| Võimlemine. | <p>Rivi- ja korraharjutused. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.</p> <p>Kõnniharjutused. Rivisamm ja võimlejasamm. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. Hüplemisharjutused: hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette. Koordinaatsiooni harjutused. Rakendusvõimlemine. Rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Akrobaatika. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisiks ja tirelik, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt, maandu misasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p> |
| Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked | <p>Õppesisu:</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p> |

| | |
|---------------------|--|
| Sportmängud. | Õppesisu: Jooksu- ja hüppemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud. |
|---------------------|--|

3. KLASS

Õpitulemused 3. klassis

Õpilane:

1. korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel;
2. oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli;
3. oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega;
4. sooritab hoolauvalt toenghüppeid;
5. osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid;
6. liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel;
7. viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse;
8. oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda;
9. tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda.

Praktilised tööd: Õpilased loovad liikumisraja, kus nad harjutavad viskepalle ja kaugushüpet. Raja läbimiseks tuleb järgida õpetaja antud juhiseid ning kasutada erinevaid liikumisoskusi, sealhulgas ronimist, veeremist ja hüppamist. Õpilased peavad suutma koostada kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone.

Õpiprojektid: Projekti raames uurivad õpilased Eesti spordi- ja tantsuüritusi, tehes ülevaate nende tähtsusest Eesti kultuuris. Projekti lõpus korraldavad nad väikese spordipäeva, kus demonstreerivad erinevaid õpitud spordialasid, nagu rahvastepall või teatejooks.

Õppetegevus väljaspool klassiruumi: Korraldatakse liikumispäev, kus õpilased harjutavad suusatamist ja pendelteatejooksu välitingimustes. Samuti tehakse grupiharjutusi, mis arendavad koostööoskusi ning liikumise koordineerimist. Õpilased õpivad iseseisvalt liikuma erinevates maastikutingimustes ja kasutama tasakaalu hoidmiseks suusakeppe.

Kogukonnapraktika: Koos kohaliku spordiklubi treeneriga õpivad õpilased suusatamist ja püstilähe tehnikaid. Samuti viiakse läbi tantsuõpetus, kus tutvustatakse rahvatantse ja nende rolli Eesti kultuuris, aidates lastel seostada liikumiskultuuri ja traditsioone.

| Teema ja tunnihaht | Õppesisu/ õppetegevused |
|---|---|
| Teadmised spordist ja liikumisviisidest. | Õppesisu: Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. |

| | |
|--|---|
| | <p>Käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis. Ohutu ja kaaslasti arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liikumine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehalite harjutuste tegemist. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> |
| <p>Võimlemine.</p> | <p>Õppesisu: Rivi ja korraharjutused. Pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm ja võimlejasamm. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinaatsiooni harjutused vastavalt muusika iseloomule. Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooni-harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasinaid, pakkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p> |
| <p>Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked</p> | <p>Õppesisu: Jooks ja jooksuharjutused. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks. Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p> |

| | |
|---------------------|--|
| Sportmängud. | Õppesisu: Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitlemisaharjutused. Põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud. |
|---------------------|--|

4. KLASS

Õpitulemused 4. klassis

Õpilane:

1. oskab rivis kaheks loendada;
2. sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone;
3. mängib rahvastepalli määrustepäraselt;
4. oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta;
5. järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid;
6. sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest;
7. jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km;
8. teab õpitud oskussõnu.

Praktilised tööd: Õpilased loovad oma kehalise aktiivsuse püramiidi, kus nad kujutavad ette erinevaid füüsilisi tegevusi ja nende mõju tervisele. Samuti koostavad nad akrobaatiliste harjutuste seeria, mida nad esitavad klassi ees, sealhulgas trel, kaarsild ja erinevad toenghüpped.

Õpiprojektid: Projekti raames uurivad õpilased Eesti suurvõistlusi ja rahvusvahelisi spordiüritusi. Nad teevad plakatid, kus on kujutatud tuntud Eesti sportlased, nende saavutused ja spordialad. Lõpus korraldatakse klassisisene viktoriin, et testida teadmisi spordist ja liikumisviisidest.

Õppetegevus väljaspool klassiruumi: Korraldatakse liikumispäev, kus õpilased osalevad erinevates sportlikes tegevustes, nagu kaugushüpe, palliviske ja 60 m jook. Samuti tehakse suusatamist harjutavaid harjutusi lauskmaal, pöörates tähelepanu tasakaalu ja suuskadel libisemise oskustele.

Kogukonnapraktika: Koos kohaliku spordiklubi treeneriga õpivad õpilased korvpalli ja võrkpalli põhioskusi, nagu pallipõrgatamine, söötmine ja visked korvile. Samuti kutsutakse kohalikke sportlasi jagama oma kogemusi ja rääkima, kuidas sport mõjutab tervist ja distsipliini.

| Teema ja tunnihaht | Õppesisu/õppetegevused |
|---|---|
| Teadmised spordist ja liikumisviisidest. | <p>Õppesisu: Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; keheline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja üritustel. Teadmised spordialadest, suurvõistlused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti sportlased jms.</p> |
| Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked | <p>Õppesisu: Jooks ja jooksuharjutused. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemis-harjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p> |
| Võimlemine. | <p>Õppesisu: Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine. Harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Rakendusvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe. Akrobaatika. Tirel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused. Harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> |
| Sportmängud. | <p>Õppesisu: Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p> |

5. KLASS**Õpitulemused 5. klassis**

Õpilane:

1. täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel;
2. sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel;
3. jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga;
4. on läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse;
5. kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise;
6. oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel;
7. järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust;
8. oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastuda pingutusest.

Praktilised tööd: Õpilased koostavad oma treeningplaani, kus nad arvestavad erinevaid liikumistegevusi nagu jooks, hüpped ja võimlemine, et arendada oma kehalisi võimeid ja hoida tervist. Nad loovad ka ausa mängu reeglite plakati, et visualiseerida väärtused, mida järgida spordis.

Õpiprojektid: Projekti raames uurivad õpilased tuntud Eesti ja maailma sportlasi ning nende saavutusi. Nad loovad plakati või esitlusmaterjali, kus kajastavad nende sportlaste teekonda, panust spordimaailma ja kuidas nende väärtused vastavad ausa mängu põhimõtetele.

Õppetegevus väljaspool klassiruumi: Korraldatakse matk loodusesse, kus õpilased praktiseerivad õpitud oskusi nagu jooks, hüpped, täpsusvisked ja tasakaaluharjutused. Samuti viiakse läbi suusatund, kus õpilased saavad harjutada erinevaid laskumis- ja tõusuviise.

| Teema ja tunnihaht | Õppesisu/õppetegevused |
|---|--|
| Teadmised spordist ja liikumisviisidest. | <p>Õppesisu: Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele. Õpitud spordialade oskussõnavara. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja üritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest, suurvõistlused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased.</p> |
| Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked | <p>Õppesisu: Jooks ja jooksuharjutused. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> |

| | |
|---------------------|---|
| | Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga. |
| Võimlemine. | <p>Õppesisu: Rivi- ja korraharjutused. Pöörded samliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Liikumiskombinatsioonid: hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika. Pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm. Rakendus ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog kääertoengusse ja tagasi; tisetõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Võimlemine hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p> |
| Sportmängud. | <p>Õppesisu: Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> |

6. KLASS

Õpitulemused 6. klassis

Õpilane:

1. oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise;
2. esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava;
3. tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega;
4. sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid;
5. mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse;
6. teab ja järgib liiklusohutusreegleid.

Praktilised tööd: Õpilased koostavad oma treeningplaani, kus nad arvestavad erinevaid liikumistegevusi nagu jooks, hüpped ja võimlemine, et arendada oma kehalisi võimeid ja hoida tervist. Nad loovad ka ausa mängu reeglite plakati, et visualiseerida väärtused, mida järgida spordis.

Õpiprojektid: Projekti raames uurivad õpilased tuntud Eesti ja maailma sportlasi ning nende saavutusi. Nad loovad plakati või esitlusmaterjali, kus kajastavad nende sportlaste teekonda, panust spordimaailma ja kuidas nende väärtused vastavad ausa mängu põhimõtetele.

Õppetegevus väljaspool klassiruumi: Korraldatakse matk loodusesse, kus õpilased praktiseerivad õpitud oskusi nagu jooks, hüpped, täpsusvisked ja tasakaaluharjutused. Samuti viiakse läbi suusatund, kus õpilased saavad harjutada erinevaid laskumis- ja tõusuviise.

Kogukonnapraktika: Õpilased korraldavad lihtsustatud spordivõistluse nooremate klasside õpilastele, kus nad õpetavad noorematele liikumismänge ja sportmängude põhitõdesid. Samuti kutsutakse külalistreener, kes jagab teadmisi kehalise aktiivsuse ja tervise tähtsuse kohta ning õpetab õpilastele täiendavaid spordioskusi.

| Teema ja tunnimah | Õppesisu/õppetegevused |
|---|---|
| Teadmised spordist ja liikumisviisidest. | <p>Õppesisu: Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele. Õpitud spordialade oskussõnavara. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja üritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest, suurvõistlused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased.</p> |
| Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked/ tõuked | <p>Õppesisu: Jooks ja jooksuharjutused. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). Visked. Pallivise hoojooksult.</p> |
| Võimlemine. | <p>Õppesisu: Rivi- ja korraharjutused. Pöörded samlliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> |

| | |
|---------------------|---|
| | Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Rakendus- ja riistvõimlemine. Lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, rööbaspuudel. |
| Sportmängud. | Õppesisu: Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-est palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. |

7. KLASS

Õpitulemused 7. klassis

Õpilane:

1. kasutab õpitud terminoloogiat;
2. oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet;
3. oskab joosta madallähtest 100 m;
4. oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget;
5. sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma;
6. suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kehvast liikuda;
7. mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega;
8. tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil;
9. oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.

Praktilised tööd: Õpilased koostavad isikliku treeningplaani, kus nad arvestavad erinevaid treeningelemente, nagu soojendusharjutused, jõu- ja venitusharjutused, vastavalt oma füüsilistele võimetele ja eesmärkidele. Nad valmistavad plakati, mis kujutab ausa mängu põhimõtteid ja nende rakendamist erinevates sportmängudes.

Õpiprojektid: Projekti raames uurivad õpilased tuntud Eesti ja maailma sportlasi ning analüüsivad nende treeningrutiini ja panust sporti. Õpilased loovad esitlusmaterjali, kus käsitletakse nende sportlaste saavutusi, treeningmeetodeid ja motivatsiooni, et inspireerida ka oma klassikaaslaste kehalise aktiivsuse olulisusest.

Õppetegevus väljaspool klassiruumi: Õpilased korraldavad välitunni, kus harjutatakse kaugushüppeid ja jookse. Väljasõit suusatamiseks või uisutamiseks, kus õpilased praktiseerivad erinevaid liikumisviise vahelduval maastikul, arendades oma tehnikaid ja kehvusvõimekust. Samuti tehakse praktika orienteerumisvõime arendamiseks looduses, kasutades lihtsamaid leppemärke kaardil.

Kogukonnapraktika: Õpilased aitavad noorematel klassidel korraldada spordipäeva, kus nad juhendavad liikumismänge ja sportmängude põhialuseid. Samuti kutsutakse külalisena sporditreener või sportlane, kes räägib liikumise ja tervise olulisusest ning jagab oma kogemusi ja soovitusi õpilastele.

| Teema ja tunnimah | Õppesisu/õppetegevused |
|---|---|
| Teadmised spordist ja liikumisviisidest. | <p>Õppesisu: Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmabivõtted. Õpitud spordialade ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine. Aus mäng. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärgid, tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted). Teadmised võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.</p> |
| Kergejõustik. Jooks, hüpped, visked | <p>Õppesisu: Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked: Palliviske eelsoojendusharjutused. Pallivise hoojooksult.</p> |
| Võimlemine. | <p>Õppesisu: Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused, Koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine. Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihaskühadele (harjutuste valik ja toime). Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse saavutamiseks. Rakendusharjutused. Ronimine. Akrobaatika. Ratas kõrvale. Tasakaalu-harjutused poomil; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped. Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega ning küünarvarstoengust hoogtõus taha. Harjutused kangil. Toenghüpe: harkhüpe ja kagarhüpe.</p> |

| | |
|---------------------|--|
| Sportmängud. | <p>Õppesisu:</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt.. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall: Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Mäng reeglite järgi.</p> |
|---------------------|--|

8. KLASS

Õpitulemused 8. klassis

Õpilane:

1. oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest;
2. otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet;
3. oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust;
4. sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti;
5. oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi;
6. oskab reeglitepäraselt mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu;
7. oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid;
8. oskab õpitud talispordialal määrustepäraselt võistelda;
9. teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.

Praktilised tööd:

1. Õpilased koostavad tervisliku eluviisi plakati, mis sisaldab kehalise aktiivsuse tähtsust, liikumissoovitusi ning tuntud Eesti ja maailma sportlaste inspireerivaid lugusid.
2. Õpilased planeerivad ja juhendavad iseseisva liikumisharrastuse treeningut, koostades kava, mis sisaldab soojendust, põhiharjutusi ja lõdvestust.

Õpiprojektid:

1. Projekti raames uurivad õpilased olümpiamänge ja analüüsivad erinevate olümpiavõitjate saavutusi. Nad loovad esitlusmaterjali, kus käsitletakse nende võitjate treeningmeetodeid ja motivatsiooni, et inspireerida klassikaaslasi kehalise aktiivsuse olulisusest.
2. Õpilased koostavad spordiala tutvustava video, kus nad näitavad ja selgitavad õpitud sportmängude reegleid ja põhilisi tehnikaid, nagu korvpalli või jalgpalli põhilised elemendid.

Õppetegevus väljaspool klassiruumi:

1. Väljasõit staadionile, kus õpilased praktiseerivad kaugushüpet ja kõrgushüpet. Samuti viivad nad läbi ringteatejooksu, et arendada meeskonnatööoskusi ja tutvuda võistlusreeglitega reaalses olukorras.
2. Talvine tegevus: suusatamine või uisutamine vahelduval maastikul, kus õpilased praktiseerivad erinevaid suusatamise või uisutamise tehnikaid, arendades oma vastupidavust ja oskusi.

Kogukonnapraktika:

1. Õpilased aitavad noorematel klassidel korraldada liikumispäeva, kus nad juhendavad lihtsamaid sportmänge, näiteks korvpalli või rahvastepalli.
2. Kutsutakse külla tuntud Eesti sportlane, kes jagab oma sporditeekonda, räägib ausa mängu põhimõtetest ja innustab õpilasi kehaliselt aktiivset eluviisi järgima.

| Teema ja tunnihaht | Õppesisu/õppetegevused |
|---|---|
| Teadmised spordist ja liikumisviisidest. | <p>Õppesisu: Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine. Aus mäng. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärgid, tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted). Kehalise töövõime arendamine. Teadmised võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> |
| Kergejõustik. | <p>Õppesisu: Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe tutvustamine. Heited/ tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p> |
| Võimlemine. | <p>Õppesisu: Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemise harjutused. Põhivõimlemise harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavate võimlemisharjutused.</p> |

| | |
|---------------------|--|
| | <p>Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord). Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õlaja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Akrobaatika. Harjutuste kombinatsioonid; püramiidid. Harjutused rööbaspuudel. Harjutused kangil. Tasakaaluharjutused poomil. Toenghüpe: hark- ja kägarhüpe.</p> |
| Sportmängud. | <p>Õppesisu:</p> <p>Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ült palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p> |

9. KLASS

Õpitulemused 9. klassis

Õpilane:

1. teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid;
2. oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi;
3. oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda;
4. kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid;
5. teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi;
6. on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele;
7. oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks;
8. oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid;
9. järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid;
10. oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.

| Teema ja tunnimah | Õppesisu/õppetegevused |
|---|--|
| Teadmised spordist ja liikumisviisidest. | <p>Õppesisu:</p> <p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused. Ohutu liikumine ja</p> |

| | |
|----------------------|--|
| | <p>liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine. Aus mäng.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärgid, tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted). Kehalise töövõime arendamine. Teadmised võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> |
| Kergejõustik. | <p>Õppesisu: Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt (tutvustamine). Heited/ tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p> |
| Võimlemine. | <p>Õppesisu: Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Koordinatsiooni arendamiseks harjutused; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused. Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eel-soojendusharjutustena. Aeroobika. Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud. Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil ja kangil. Toenghüpe: hark- ja kägarhüpe.</p> |
| Sportmängud. | <p>Õppesisu: Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p> |