

Liikumisõpetuse ainekava

Sinimäe Põhikool

Sinimäe Põhikooli liikumisõpetuse ainekavad on koostatud lähtuvalt järgmisest dokumendist:

- Põhikooli riiklik õppekava
- Sinimäe Põhikooli õppekava

Sisukord

ÜLDALUSED.....	3
LIIKUMISÕPETUSE AINE KIRJELDUS.....	3
AINEVALDKONNA ARVESTUSLIK MAHT.....	4
LIIKUMISÕPETUSE TOETATAVAD ÜLDPÄDEVUSED.....	4
LÄBIVAD TEEMAD LIIKUMISÕPETUSES.....	5
VALDKONNASISENE LÕIMING.....	6
ÕPPETEGEVUSE KAVANDAMINE JA KORRALDAMINE.....	7
HINDAMINE.....	7
I KOOLIASTME LÕPUKS TAOTLETAVAD ÕPITULEMUSED.....	8
1.Klassi õpitulemused.....	9
2.Klassi õpitulemused.....	10
3.Klassi õpitulemused.....	12
II KOOLIASTME LÕPUKS TAOTLETAVAD ÕPITULEMUSED.....	13
4.Klassi õpitulemused.....	14
5.Klassi õpitulemused.....	16
6.Klassi õpitulemused.....	18
III KOOLIASTME LÕPUKS TAOTLETAVAD ÕPITULEMUSED.....	20
7.Klassi õpitulemused.....	21
8.Klassi õpitulemused.....	23
9.Klassi õpitulemused.....	25

Üldalused

Liikumisõpetuse aine kirjeldus

Liikumisõpetuse eesmärk on toetada ja arendada õpilaste füüsilist, vaimset ja sotsiaalset heaolu ning luua eeldused elukestvaks liikumisharrastuseks. Aine kaudu omandavad õpilased teadmisi ja oskusi, mis aitavad kaasa tervisliku eluviisi kujunemisele ning erinevate liikumis- ja spordialade õppimisele. Olulisel kohal on ka enesearendamine, koostööoskused ja terviseteadlikkus. Õpilaste füüsilise vormi arendamine toimub mängude, harjutuste ja spordialade kaudu, rõhuga erinevate oskuste ja vastupidavuse arendamisel.

Liikumisoskused kujunevad nelja oskuste alarühma ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes:

- 1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.
- 2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.
- 3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.
- 4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.
- 5) Eelpool toodud liikumisoskuste kujundamisega tegeletakse läbivalt kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilastel kujuneksid mitmekülgsed oskused liikuda erinevates tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aerobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineeritus, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Regulaarselt põhikoolis ja gümnaasiumis toimuv tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ühtse metoodika alusel kujundab õpilaste teadlikkust tema tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Oluline teema on ka liikumise ja toitumise tasakaal.

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik

seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtlemiskultuurist. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest, emotsioonide märkamisest ja juhtimisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.

Ainevaldkonna arvestuslik maht

Kooliaste	I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Maht	9	8	6

Liikumisõpetuse toetatavad üldpädevused

Liikumisõpetus põhikoolis aitab arendada mitmeid üldpädevusi, mis toetavad õpilaste igakülgset arengut ja valmistavad neid ette elukestvaks õppimiseks ja tervislikuks eluviisiks:

1) Suhtluspädevus

Liikumisõpetus aitab õpilastel arendada verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemisoskust, koostööoskust meeskonnamängudes ja rühmatöodes. Samuti õpitakse austama reegleid ning suhtuma kaaslastesse arusaavalt ja toetavalt.

2) Õpipädevus

Liikumisõpetuse kaudu arendatakse õpioskusi, nagu sihipärane harjutamine, eesmärkide seadmine ja refleksioon. Õpilased õpivad hindama oma füüsilist arengut ja tervist ning seostama seda terviseharjumustega.

3) Enesemääratluspädevus

Läbi liikumisõpetuse areneb enesedistsipliin, vastutustunne oma tervise ja füüsilise

aktiivsuse eest ning oskus iseenda tugevusi ja nõrkusi hinnata. Samuti julgustatakse tegema tervislikke valikuid ja arendama oma kehalisi võimeid.

4) **Sotsiaalne pädevus**

Koostöö rühmades, meeskonnamängudes ja võistlussituatsioonides arendab sotsiaalseid oskusi, sealhulgas empaatiat, koostöövõimet ja ausameelsust. Õpilased õpivad töötama koos erineva tasemega kaaslastega, toetades üksteise arengut.

5) **Väärtuspädevus**

Liikumisõpetus kujundab õpilastes tervise ja kehalise aktiivsuse väärtustamist. Samuti arendatakse ausust, õiglust ja sportlikku käitumist, mis on olulised kogu elu vältel.

6) **Tööalane pädevus**

Läbi füüsiliste tegevuste omandatakse teadmisi ja oskusi, mis on olulised tulevikus ka tööelus, näiteks distsipliin, ajaplaneerimine ja ülesannete täitmine. Kehaline aktiivsus aitab kaasa töövõimekuse ja keskendumisoscuse paranemisele.

7) **Kultuuri- ja väärtuspädevus**

Õpilased õpivad austama erinevaid spordikultuure ja -traditsioone. Nad arendavad arusaama sellest, kuidas liikumine ja sport on seotud ühiskonna kultuuriliste ja ajalooliste väärtustega.

Läbivad teemad liikumisõpetuses

- **Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine**

Liikumisõpetus annab õpilastele oskusi ja teadmisi, mis aitavad neil teha teadlikke otsuseid oma tervise ja liikumisharjumuste osas kogu elu vältel. Arutatakse ka liikumise ja spordi valdkonna töövõimalusi.

- **Keskkond ja jätkusuutlik areng**

Tunnis käsitletakse keskkonnateadlikkust läbi erinevate tegevuste nagu matkad, loodusspordialad ja õuesõpe, mis aitavad mõista looduse hoidmise ja tervise seoseid.

- **Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**

Õpilasi julgustatakse võtma vastutust oma tervise ja füüsilise vormi eest ning olema aktiivsed liikujad ka väljaspool kooli. Korraldatakse ka spordiüritusi, mis arendavad ettevõtlikkust ja organiseerimisoskusi.

- **Kultuuriline identiteet**

Liikumisõpetus tutvustab õpilastele erinevaid spordikultuure ja traditsioone nii Eestis

kui ka maailmas. Läbi rahvusvaheliste spordialade ja traditsiooniliste mängude suurendatakse õpilaste kultuurilist teadlikkust.

- **Tervis ja ohutus**

Liikumisõpetuses pööratakse suurt tähelepanu tervislike eluviiside ja ohutuse põhimõtetele: kehahoiak, vigastuste ennetamine, õiged soojendusharjutused ja tervislik toitumine. Samuti arutletakse vaimse tervise ja liikumise seoste üle.

- **Tehnoloogia ja innovatsioon**

Kasutatakse kaasaegseid tehnoloogilisi vahendeid, näiteks sammulugejaid ja südame löögisageduse mõõtjaid, et analüüsida kehalist aktiivsust ja planeerida treeningut. Samuti tutvustatakse sporditehnika arengut ja selle mõju sooritusvõimele.

- **Väärtused ja kõlblus**

Liikumisõpetuses rõhutatakse spordi ja liikumisega seotud eetilisi väärtusi, nagu aus mäng, austus kaasmängijate vastu ja reeglite järgimine. Samuti soodustatakse tervise ja kehalise aktiivsuse olulisuse mõistmist.

Valdkonnasisene lõiming

Liikumisõpetuse lõimimine teiste õppeainetega aitab luua tervikliku ja mitmekülgse õpikogemuse:

- 1) **Loodusained:** tervise ja liikumisega seotud füsioloogilised ja anatoomilised aspektid, näiteks lihaskonna töö, südame-veresoonkonna mõju kehalisele aktiivsusele ja liikumise mõju vaimsele tervisele.
- 2) **Kehaline kasvatus ja matemaatika:** spordivahendite mõõtmete ja harjutuste sooritamise täpsuse seosed matemaatiliste oskustega (näiteks mõõtmised, ajamõõtmine, punktiarvestus).
- 3) **Kunst ja käsitöö:** koostöö kunstiga, näiteks spordiürituste plakatite ja logode kujundamine.
- 4) **Inglise keel ja emakeel:** rahvusvaheliste sporditerminite tundmine, kehalises kasvatuses kasutatavad võõrkeelsed väljendid ja tekstide koostamine spordiga seotud teemadel.

Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine

Liikumisõpetuse läbiviimisel kasutatakse vaheldusrikkaid meetodeid, et toetada õpilaste erinevaid võimeid ja eelistusi. Tunnid võivad toimuda nii siseruumides kui ka välitingimustes ning hõlmata erinevaid liikumisviise:

- 1) **Individuaalne töö:** harjutused vastupidavuse, painduvuse ja osavuse arendamiseks.
- 2) **Rühmatöö ja koostööoskuste arendamine:** spordimängud, meeskondlikud harjutused.
- 3) **Spordialade tutvustus:** tutvutakse erinevate spordialadega nagu jalgpall, korvpall, kergejõustik, ujumine, suusatamine ja võimlemine.
- 4) **Loovad ja lõbusad liikumisvormid:** liikumismängud, rütmiharjutused ja tantsulised tegevused, mis arendavad motoorseid oskusi.

Õppetöö toimub mitmekesiselt, võimaldades õpilastele osalemist nii aktiivsetes kui ka vähem aktiivsetes ülesannetes, arvestades erinevaid füüsilisi ja vaimseid võimeid.

Õppetundide jaotumine õppeaastas

- **Sügisperiood:** välispordialad ja loodumängud (orienteerumine, matkamine, kergejõustik).
- **Talveperiood:** talispordialad (suusatamine, kelgutamine, jäähoki, uisutamine).
- **Kevadperiood:** meeskonnamängud ja võimlemine (korvpall, võrkpall, võimlemisharjutused).

Hindamine

Hindamise eesmärk on toetada õpilaste arengut ning motiveerida neid liikumisaktiivsust jätkama. Hindamine toimub järjepidevalt ja objektiivselt, arvestades järgmisi komponente:

- 1) **Osavõtt ja aktiivsus:** õpilaste regulaarsest osalemisest ja pingutusest sõltuv hindamine.
- 2) **Füüsiline areng:** hindamisel võetakse arvesse õpilase individuaalset arengut ja oskuste paranemist, mitte ainult lõpptulemust.
- 3) **Teadmised ja oskused:** hindamine põhineb nii praktiliste oskuste kui ka teoreetiliste teadmiste omandamisel (näiteks spordialade reeglid, tervisega seotud teadmised).
- 4) **Koostöö ja suhtlemisoskused:** rühmatööde ja meeskonnamängude käigus hindamine.

I kooliastme lõpuks taotletavad õpitulemused

Liikumine:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates
- 2) keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- 3) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 4) mõistab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldamisvajadust;
- 5) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 6) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 7) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi;
- 8) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 9) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel;
- 10) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 11) arvestab liikumistegevustes kaaslastega;
- 12) annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel;
- 13) toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.

Tervis ja kehalised võimed:

- 1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi;
- 2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi;
- 3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;
- 4) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;
- 5) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Kehaline aktiivsus

- 1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- 2) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;
- 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Liikumine ja kultuur

- 1) loob midagi liikumistegevusega seotult;

- 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal;
- 4) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- 5) teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 6) teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult;
- 8) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 9) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;
- 10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;
- 11) avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu.

1.Klassi õpitulemused

Õpilane:

- liigub edasi vahenidil harjutustes ja liikumismängudes;
- harjutused ja mängud kelkudel;
- harjutused murdmaasuuskadel;
- käsitseb vahendeid mängudes, liikumiskombinatsioonides;
- viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus;
- palli löömisoskus vahendiga;
- palli löömisoskus jalaga;
- annab tagasisidet enda liikumisohutusele ja arvestab liikumistegevustes kaaslastega;
- sooritab õpetaja juhendamisel kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi;
- annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;
- on kehaliselt ja vaimselt tunnis aktiivne;
- teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps päevas liikuma;
- teab ja jälgib üldiselt ausa mängu reegleid;
- teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- riiteub liikumistegevusteks sobilikult;
- sooritab vaimselt ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- lõdvestusharjutused;
- massaažimängud abivahenditega (tennisballiga).

Õppesisu:

Õpilased arendavad liikumisoskusi, kasutades erinevaid vahendeid, näiteks takistusradu, erinevaid liikumisvorme ja mängu elemente. Kelkudel liikumine ja mängude kaudu arendatakse tasakaalu ja koostööoskusi. Suusatamine arendab vastupidavust, koordineerimist ja tasakaalu. Pallide, keppide või muude vahendite kasutamine harjutustes arendab koordineerimist ja osavust. Harjutused, mis aitavad õpilastel arendada täpsust, reaktsioonikiirust ja silma-käe koordineerimist. Erinevate pallimängude kaudu õpitakse arendama jalaga ja vahendiga löömise täpsust, jõukasutust ja koordineerimist. Õpitakse hindama enda ja teiste turvalisust liikumises ning suhtlema kaaslastega. Õpilased osalevad mängudes ja harjutustes, mis aitavad arendada nende vastupidavust, kiirust, jõudu ja paindlikkust. Õpilased õpivad reflekteerima ja hindama oma oskusi ja võimeid. Tundides ollakse aktiivsed nii füüsiliselt kui vaimselt, et toetada tasakaalustatud arengut. Teadlikkus hügieenist ja ohutusreeglitest liikumistegevuste ajal. Riie- ja varustuse sobitamine vastavalt ilmastikuoludele ja liikumistegevusele.

Praktilised tööd:

- 1) mängud ja harjutused, mis arendavad viskamist, löömist ja püüdmist (nt palli kasutamine erinevates mängudes).
- 2) tasakaalu- ja koordineerimisharjutused, näiteks kelkudel või suuskadel liikumine.
- 3) kehalist tasakaalu ja lõdvestust soodustavad harjutused (lõdvestus, massaažiharjutused).
- 4) ausa mängu reeglite õppimine ja rakendamine mängudes.
- 5) isikliku hügieeni ja ohutuse järgimine liikumis- ja sporditegevustes.

2.Klassi õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab ujuda;
- 2) oskab hinnata enda võimeid vees ja rakendada eakohaseid veeohutusalasid oskuseid;
- 3) edasiliikumisoskused paarilise ja rühmaga;
- 4) mõistab liikumisvahendi hoidmis- ja hooldamisvajadus (uisud, suusad);
- 5) oskab palli lüüa käega;
- 6) hoiab tasakaalu asendites ja liikumistel (hüpped, maandumised, pöörlemised);
- 7) annab tagasisidet enda liikumisoskustele etteantud kirjelduse alusel;
- 8) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele;
- 9) märkab südamelöögisageduse muutumist vastavalt liikumistegevusele;

- 10) märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;
- 11) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 12) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 13) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;
- 14) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel (erinevad praktilised meelerahuharjutused, erinevate kehaosade pingutamine, venitamine ja lõdvestamine).

Õppesisu:

Keskendutakse erinevate liikumisoskuste ja kehaliste võimete arendamisele nii vees kui maismaal. Õpilased õpivad ujuma ja hindama enda võimeid vees, rakendades veeohutusoskusi. Samuti arendatakse tasakaalu, hüppamist, maandumist ja palli löömist käega. Tähelepanu pööratakse liikumisele rühmas ja liikumisvahendite (nt uisud, suusad) hooldamisele. Lisaks omandavad õpilased teadmisi liikumise ja toitumise tervisemõjudest ning õpivad jälgima kehaliste tegevuste mõju südamelöögisagedusele ja enesetundele. Õpetaja juhendamisel sooritatakse harjutusi, mis toetavad liikumiseks ettevalmistust, taastumist ning vaimset ja kehalist tasakaalu.

Praktilised tööd:

- 1) ujumisharjutused;
- 2) rühmas ja paarilisega liikumine;
- 3) palli löömine käega;
- 4) tasakaalu hoidmine hüpete, maandumiste ja pöörlemiste ajal.
- 5) uiskude ja suuskade kasutamine ja hooldamine.
- 6) harjutused, kus õpilased jälgivad oma südamelöögisageduse muutusi ja enesetunnet vastavalt liikumistegevusele.
- 7) sooritatakse venitusi ja lõdvestusharjutusi liikumise ettevalmistamiseks ja taastumiseks.
- 8) orienteerumine ja liikumine tuttavas looduskeskkonnas, määrates asukohta ja suunda.
- 9) meelerahuharjutused, erinevate kehaosade pingutamine ja lõdvestamine.

3.Klassi õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi tantsus (rütm, muusika, heli);
- 2) kasutab edasiliikumisoskusi rütmis ja muusikas (etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine);
- 3) liigub edasi vahendil ja liikumismängudes (uiskudel, kelkudel, suuskadel);
- 4) oskab palli lüüa vahendiga (reketiga, hokikepiga);
- 5) oskab vahendi abil teisi oskusi arendada (koordinatsioon, tasakaal, rütmitunnetus);
- 6) oskab hoida tasakaalu liikumisel (erinevad veered, parkuurimine, liikumine vahenditel);
- 7) oskab kehaoidu korrigeerida õpetaja juhendamisel;
- 8) annab tagasisidet enda liikumisohutusele etteantud kirjelduse alusel (ujumine, vahendil liikumine, parkuurimine);
- 9) mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel (koordinatsioon, osavus, tasakaal, painduvus, kiirus, reaktsioon, vastupidavus ja jõud);
- 10) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi (õpilasel on esmane arusaam, mis on tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, koordinatsioon);
- 11) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras. Teab numbrit 112 ja oskab infot edastada;
- 12) tantsib erinevaid tantsumänge ja tantse;
- 13) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal (õue- ja hoovimängud, mängud vahetunnis);
- 14) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegvusi õpetaja juhendamisel (südamelöögisageduse jälgimine, hingamine ninakaudu);
- 15) sooritab lõõgastustegevusi.

Õppesisu:

Keskendutakse liikumisoskuste arendamisele tantsus ja muusikas, vahendite kasutamisele spordis ning kehaliste võimete mõistmisele ja rakendamisele. Õpilased õpivad liikumist rütmi ja muusika järgi, erinevatel vahenditel (nt uisud, suusad) liikumist ning palli löömist vahendiga (reket, hokikepp). Samuti pööratakse tähelepanu tasakaalu hoidmisele, kehaasendi korrigeerimisele, liikumisohutusele ning esmaste kehaliste võimete (nt tasakaal, jõud, painduvus) arendamisele. Õpilased õpivad abi otsimist ohuolukorras ning tantsivad ja mõistavad liikumise ja kultuuri seoseid.

Praktilised tööd:

- 1) liikumine tantsudes ja rütmi järgimine (tantsumängud, rütmilised harjutused).
- 2) liikumine erinevatel vahenditel (uisud, kelgud, suusad) ja liikumismängudes.
- 3) palli löömine vahendiga (reketi või hokikepiga).
- 4) kehaasendi korrigeerimine ja tasakaaluharjutused (parkuurimine, veered, vahendite abil liikumine).
- 5) kehaliste võimete mõõtmine (tasakaal, kiirus, jõud) ja nende seostamine harjutustega.
- 6) vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad tegevused (südamelöögisageduse jälgimine, hingamisharjutused).
- 7) lõõgastusharjutused ja liikumise seostamine isikliku kogemusega (nt õuemängud).

II kooliastme lõpuks taotletavad õpitulemused

Liikumine

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) 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 liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 10) teab liikumisoskuseid.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;
- 2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 3) püstitab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;
- 4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;
- 5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
- 6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 2) peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil;
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;
- 6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

4.Klassi õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab sooritada kõnni ja jooksu kombinatsioone;
- 2) oskab sooritada jooksu ja hüpete kombinatsioone;
- 3) oskab maanduda ja takistusi ületada;
- 4) oskab ronida erinevates keskkondades ja tasapindadel;
- 5) kasutab edasiliikumisoskusi tantsudes (tantsumängud, kõnni- ja jooksusammudel tantsud);
- 6) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises (linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades);
- 7) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid (suusavarustuse transportimine);

- 8) rakendab kehahoiu ja- asendite hoidmise oskust (toengud üksi ja paarilisega, tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, maandumine, rippumine, ümberpööratud asendid);
- 9) oskab luua kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone (akrobaatika – asendi hoidmine, pöörlemine, hüpped, maandumine, tasakaaluharjutused);
- 10) analüüsib enda liikumisoskuseid, - ohutust ja turvavarustuse kasutamist (eneseanalüüs etteantud juhendi või ankeedi alusel);
- 11) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ja igapäevaste tegevustega (õpilane teab neid ja toob näiteid nende vajaduse kohta igapäevaelus);
- 12) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele;
- 13) teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja aeroobset vastupidavust;
- 14) mõõdab enda südamelöögisagedust;
- 15) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;
- 16) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral
- 17) räägib kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana;
- 18) teab ja rakendab aus mängu põhimõtteid ja sellega seotuid väärtuseid;
- 19) tantsib rühma- ja paaristantse, olles aegajalt soolorollis (erinevad tantsud ja tantsmängud; ise tantsu loomine, vaatamine, arutlemine ja tantsimine);
- 20) liikuda linna- ja/või loodusmaastikul;
- 21) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; (praktilised meelerahuharjutused, kehatunnetusharjutused ja lõdvestusharjutused).

Õppesisu:

Keskendutakse õpilaste liikumisoskuste arendamisele erinevates keskkondades ja olukordades. Õpilased omandavad kõnni-, jooksu- ja hüpete kombinatsioonide sooritamise oskused ning õpivad ületama takistusi ja ronima erinevates keskkondades. Tähelepanu pööratakse ka edasiliikumisele tantsudes ja vahenditel (nt linna- ja looduskeskkonnas), kehahoiule ja liikumisvahendite hooldamisele. Lisaks arendatakse akrobaatilisi oskusi, analüüsitakse liikumisoskusi ja ohutust ning mõistetakse liikumise ja toitumise olulisust tervisele. Õpilased õpivad tundma kehaliste võimete arendamise harjutusi ja mõõdavad oma

südamelöögisagedust. Samuti osaletakse rühma- ja paaristantse ning õpitakse vigastuste ennetamist ja nendega toimetulekut.

Praktilised tööd:

- 1) harjutused, kus kombineeritakse erinevaid liikumisviise (nt takistuste ületamine).
- 2) ronimine erinevatel pindadel ja keskkondades (nt madalatel takistustel või seintel).
- 3) rühma- ja paaristantse, tantsumängud ja improvisatsioonid tantsusammudega.
- 4) liikumisharjutused linnas ja looduses, kus tuleb kohaneda muutuvate tingimustega.
- 5) toengud, tasakaaluasendid, rippumine ja akrobaatilised liikumised, kus arendatakse koordinatsiooni ja tasakaalu.
- 6) enesehindamine ja ohutuse analüüs vastavalt juhendile.
- 7) jõu, painduvuse, kiiruse, tasakaalu ja aeroobse vastupidavuse harjutused.
- 8) harjutused, kus õpitakse jälgima ja mõistma südamelöögisageduse muutusi kehalise koormuse ajal.
- 9) praktilised tegevused, mis toetavad vaimset ja kehalist tasakaalu ning lõõgastumist.

5.Klassi õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab liikuda õue- ja sisekeskkonnas;
- 2) oskab ühtlast tempot hoida;
- 3) osaleb lühimatkaudel ja õppekäikudel;
- 4) sooritab hüpitsaharjutusi;
- 5) oskab edasi liikuda nii paarilise kui rühmaga erinevates suundades, erinevas tempos, erinevas rütmis;
- 6) tantsib hüppeid ja hüpakuid sisaldavaid tantse (aeroobika, Kaera-Jaan);
- 7) kombineerida ja luua individuaalseid ja paaris liikumisülesandeid;
- 8) nimetab edasi liikumisega seotuid oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (jooksmine, kõnd, tants), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga);
- 9) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas ja igapäevases liikumises (“Kondimootoriga kooli”, “Iga samm loeb” – nimelised nädalad);
- 10) mängib viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismänge ja liikumiste kombinatsioone;

- 11) oskab vahendit hoida erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi;
- 12) sooritab juurde viivaid harjutusi ja mängu jalgpalliga;
- 13) sooritab juurde viivaid harjutusi ja mängu hokikepi, reketi ja kurikaga;
- 14) liigub erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel;
- 15) oskab pöörelda;
- 16) sooritab erinevaid veereid;
- 17) teab ja kasutab oskussõnu;
- 18) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana etteantud küsimuste kaudu;
- 19) põhjendab lühidalt enda vastest;
- 20) toob välja, mida ta sooviks ja vajaks arendada;
- 21) kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke;
- 22) fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada;
- 23) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades;
- 24) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 25) mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas saab ta planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel;
- 26) loob midagi liikumistegevusega seotud ja annab sellele küsimuste abil tagasisidet (tantsukava, tunni soojendusosa, venitusharjutused);
- 27) otsib maailmas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, võistluste, sportlaste ja võistkondade kohta infot;
- 28) praktiseerib meelerahu-, lõdvestus- ja kehatunnetusharjutusi ja kirjeldab nende mõju endale.

Õppesisu:

Keskendutakse kehaliste võimete arendamisele ja liikumisoskuste rakendamisele erinevates keskkondades ning koos teistega. Õpilased õpivad liikuma nii sise- kui ka väliskeskkonnas, hoides ühtlast tempot ja osaledes lühimatkaudel ning õppekäikudel. Erinevates suundades ja rütmis liikumine arendatakse paaris ja rühmas, sealhulgas kombineeritakse individuaalseid ja koostöölisi liikumisülesandeid. Lisaks arendatakse hüppetehnikaid tantsude kaudu, nagu aeroobika ja rahvatantsud, ning hüpitsaharjutusi. Tähelepanu pööratakse ka igapäevasele liikumisele, liikumismängudele ja spordialadele, mis hõlmavad viske-, püüdmise-, põrgatamis- ja veeremisoskusi. Samuti õpetatakse oma tegevust analüüsima ja liikumise eesmärke seadma, ning kehalist ja vaimset aktiivsust planeerima. Õpilased õpivad osalema liikumisüritustel ja tutvuvad kehalise aktiivsuse olulisusega igapäevaelus.

Praktilised tööd:

- 1) matkad, õppekäigud ja igapäevane liikumine vahelduval maastikul.
- 2) liikumine erinevas tempos ja suundades paarilise või rühmaga.
- 3) tantsude harjutamine, mis sisaldavad hüppeid ja hüpakuid (nt aeroobika, rahvatantsud), ning hüpitsaga sooritused.
- 4) tõukeratas, rula, jalgratas ja nende kasutamine muutavas keskkonnas.
- 5) mängud, mis hõlmavad viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskusi; jalgpalli, hoki, reketimängude ja kurikaharjutuste läbiviimine.
- 6) liikumine erineva laiuse ja kõrgusega pindadel, veeremised ja pöörlemised.
- 7) isiklike eesmärkide seadmine ja nende saavutamiseks treeningute planeerimine, tulemuste mõõtmine ja analüüs.
- 8) meelerahuharjutused, lõdvestusharjutused ja nende mõju analüüsimine.

6.Klassi õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab erinevaid jooksualasid (sprint, keskmaajooks, kestvusjooks) ja oskab planeerida tempot erinevat tüüpi jooksudel;
- 2) koostab ja sooritab hüpitsaharjutuste kombinatsioone;
- 3) loob enda liikumise oma valitud rütmile või muusikale;
- 4) sooritab rütmi ja koordinatsiooni harjutusi;
- 5) nimetab edasi liikumisega seotuid oskusi ja oskab neid siduda erinevate spordialadega (maratonijooks, 100 meetri jooks);
- 6) teab, kuidas hooldada suusavarustust, oskab transportida suusavarustust, teab ja oskab tuua suusasaapapaari kuivama oma kohale;
- 7) teab, kuidas hoida uisu- ja hokivarustust, oskab seda transportida ja tuua tagasi korrektselt kuivama oma kohale;
- 8) oskab sooritada vahendil ja vahendiga tasakaalu, kehatunnetuse, koordinatsiooni, koostöö ja rütmitunnetuse harjutusi;
- 9) mängib palli käega löömisega seotuid spordimänge ja sooritab juurdeviivaid harjutusi;
- 10) oskab kontrollida kehaasendit tantsides, liikudes ja paigal;
- 11) oskab keharaskust üle kanda;
- 12) oskab nimetada asendite nimetusi ja teab ja kasutab liikumisega seotuid oskussõnu;
- 13) loob asendite ja liikumistega seotuid kombinatsioone;

- 14) annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes, enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- 15) annab hinnangu etteantud juhendi või küsimuste alusel;
- 16) kirjeldab omandatud oskusi, selleks tehtud pingutust, edasi arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist;
- 17) püstitab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;
- 18) teab, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid;
- 19) toetub mõõtmistulemuste analüüsis tervisetsooni skaaladele (võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea);
- 20) kasutab tehnoloogilisi (sammulugeja, aktiivsusmonitor, aktiivsust hindavad rakendused) ja/või subjektiivseid (küsimustikud) vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 21) mõõdab südamelöögisagedust puhke olekus ja erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt;
- 22) planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul;
- 23) oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses;
- 24) toob näiteid enda liikumis-, sealhulgas tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga;
- 25) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina (vaatamine, tantsuürituste külastamine, esinemine);
- 26) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi (erinevad maastikud, pargid, terviserajad, käitumine looduses, ohtude ennetamine);
- 27) teab ja oskab riietuda vastavalt ilmale, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele;
- 28) sooritab erinevaid lõõgastus-, lõdvestus-, kehatunnetusharjutusi (pingutamine, venitamine, lõdvestamine) individuaalselt, paaris, rühmana. (päikesetervitus, shindoo venitus).

Õppesisu:

Keskendutakse õpilaste kehaliste oskuste arendamisele, rõhutades liikumise ja spordialade mitmekesisust, keha kontrolli ning koordineerimist. Õpilased õpivad planeerima tempot erinevatel jooksualadel, koostama harjutuste kombinatsioone (näiteks hüpiharjutused) ja looma liikumiskavu vastavalt rütmile või muusikale. Samuti omandavad nad teadmised varustuse (nt suusad, uisud) hooldamisest ja kasutamisest ning rakendavad kehatunnetust ja

tasakaalu mitmesugustes tegevustes. Tähelepanu pööratakse kehalise aktiivsuse planeerimisele ja analüüsimisele, kasutades tehnoloogilisi abivahendeid (nt sammulugeja, aktiivsusmonitor). Lisaks sellele tegeletakse igapäevase liikumisviisi ja kultuurilise seose avastamisega, sh tantsu ja spordi kaudu.

Praktilised tööd:

- 1) sprint, keskmaajooks, kestavusjooksu tempoplaneerimine ning hüptsaharjutuste kombinatsioonide koostamine ja sooritamine.
- 2) liikumine vastavalt rütmile ja muusikale, kehaasendi ja raskuse kontroll.
- 3) suusa- ja uisugarustuse transportimine, hooldus ja hoiustamine.
- 4) palli löömise ja kehatunnetuse arendamine mängude kaudu.
- 5) südamelöögisageduse mõõtmine ja kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste ja subjektiivsete vahenditega.
- 6) pingutamine, venitamine ja lõdvestamine individuaalselt ja rühmas.
- 7) tantsukultuuri ja looduses liikumise võimaluste uurimine ning ilmastiku ja keskkonna tingimustele vastava riietuse valik.

III kooliastme lõpuks taotletavad õpitulemused

Liikumine

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) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- 6) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;

- 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- 10) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
- 3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest;
- 4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid;
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;
- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks;
- 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;
- 6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;
- 7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.

7.Klassi õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab ja kasutab kõndimist ja jooksmist nii harrastus- kui ka treeningvormina (maastikujooks, kepikõnd, matk looduskeskkonnas, jooksualad);
- 2) oskab kasutada hüppeid treeninguna, liikumisharrastusena (takistusrada, slackline, parkuur, batuut) ja hüppealades (kõrgushüpe ja kaugushüpe);
- 3) oskab ronimisharrastuse ohutusnõudeid ja oskab hinnata enda suutlikkust (kõis, varbsein, rööbaspuud, õuemänguväljakud);
- 4) oskab kasutada edasiliikumisoskusi tantsus (liikumine ruumis, liikumine koostöös teistega, tantsud);

- 5) sooritab rütmi- ja koordineerimisharjutusi;
- 6) loob liikumiskombinatsioone ja esitab paarilise või rühmaga;
- 7) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või igapäevases liikumises looduskeskkonnas (suusad, rulluisud, ratas);
- 8) oskab mängida sportmänge vähendatud väljakutel ja vähendatud mängijate arvuga (2x2, 3x3, 4x4) ja lihtsustatud reeglitega;
- 9) valib ja loob erinevaid viske-, püüdmi- ja põrgatamisoskusega soojendusmänge;
- 10) koostab liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- 11) loob asendite ja liikumiste kombinatsioone ja kasutab sellega seotuid oskussõnu;
- 12) on teadmised ja oskused kehahoiust ja asenditest. Ohutus asendites annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes. Annab hinnangu juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes;
- 13) teab, kuidas on kehalised võimed tervise ja haiguste ennetamisega;
- 14) teab kehamassiindeksit, kui ühte kehalise tervisega näitajat;
- 15) arvutab kehamassiindeksi kodus;
- 16) püstitab lühi- ja pikaajalise eesmärgi, toetudes kehalise võimete mõõtmise tulemustele;
- 17) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. Liikumise kulutatav energia ja toiduga saadav energia;
- 18) analüüsib nii tunni (pulsi järgi) kui ka vaba aja aktiivsust tuginedes nii objektiivsetele kui ka subjektiivsetele vahenditele;
- 19) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 20) loob midagi liikumistegevusega seotud, analüüsib loomisprotsessi ja annab tagasiside ette antud küsimuste kaudu;
- 21) rakendab ausa mängu põhimõtteid;
- 22) teab sportlase ja tantsija kultuuris (elulood, info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega, sportlase tähendus ühiskonnale);
- 23) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi (orienteerumismängud);
- 24) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära (ilmastik, liikumisviis, keskkond, spordiala);

25) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi (lõdvestus ja taastumisviisid) igapäevaselt (mitte ainult tunnis ja liikumistegevuste järgi).

Õppesisu:

Õpilased omandavad teadmised ja oskused erinevates liikumis- ja kehalise aktiivsuse vormides. Nad õpivad kasutama kõndimist, jooksmist ja hüppeid treeningu ning harrastuse eesmärgil, näiteks maastikujooks, kepikõnd ja erinevad hüppealad nagu kõrgus- ja kaugushüpe. Samuti arendatakse ronimisoskusi ning teadvustatakse ohutusnõudeid ronimisel. Õpitakse tantsulist liikumist, rütmi ja koordineerimise arendavaid harjutusi ning liikumiskombinatsioonide loomist ja esitamist paarilise või rühmaga. Lisaks omandatakse vahendite (nt suusad, rulluisud, jalgratas) abil liikumise oskused looduskeskkonnas ja igapäevaelus. Sportmängud mängitakse lihtsustatud reeglite ja väiksemate meeskondadega. Lisaks kehalistele oskustele tegeletakse tervise teadlikkuse ja kehahoiaku teemadega, sealhulgas kehamassiindeksi arvutamine ja lühi- ning pikaajaliste tervise-eesmärkide seadmine. Õpilased analüüsivad oma kehalise aktiivsuse ja toitumise tasakaalu ning kasutavad erinevaid vahendeid kehalise aktiivsuse hindamiseks. Samuti rakendatakse ausa mängu põhimõtteid ning õpitakse sportlaste ja tantsijate kultuuri, sealhulgas nende mõju ühiskonnale.

Praktilised tööd:

- 1) Maastikujooks, kepikõnd, matk looduskeskkonnas.
- 2) Takistusrada, slackline, parkuur, batuut, kõrgus- ja kaugushüpe.
- 3) Kõie, varbseina ja rööbaspuude kasutamine, ronimine õuemänguväljakutel.
- 4) Tantsukombinatsioonide loomine ja esitamine koostöös teistega.
- 5) Erinevad rütmilised ja koordineerimisearendavad liikumised.
- 6) Suusatamine, rulluisutamine, jalgrattasõit looduses.
- 7) Sportmängud väiksematel väljakutel ja lihtsustatud reeglitega (2x2, 3x3, 4x4).
- 8) Viske-, püüdmis- ja põrgatamismängud.
- 9) KMI arvutamine kodus.
- 10) Üksi, paarilise või rühmaga erinevate liikumiste ja asendite kombinatsioonide koostamine.

8.Klassi õpitulemused

Õpilane:

- 1) läbib matka looduskeskkonnas;

- 2) sooritab harjutusi muusikaga;
- 3) loob ja esitab liikumiskombinatsioone rühmaga;
- 4) oskab palli vedada, lüüa, peatada, sööta hokikepiga;
- 5) teeb tasakaalu- ja koostööharjutusi vahendite abil;
- 6) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu hoidmiseks (rüht, kõnd);
- 7) arendab regulaarselt kehalisi võimeid;
- 8) fikseerib tegevused, mille abil ta arendab kehalisi võimeid (treeningpäevik);
- 9) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuse korral;
- 10) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks (õpilane fikseerib sellel perioodil: aja, tegevuse, intensiivsuse, kommentaari);
- 11) analüüsib väljaspool kooli saadud kogemust liikumisürituselt, kus ta osaleb osalejana või vaatlejana;
- 12) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas (tempo valik vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele, teeb ettevalmistused loodusesse minekuks: riietus, toit, tööülesannete jaotamine);
- 13) teab, kuidas käituda looduses ja tegutseb sellele vastavalt (mida teha prügiga, tuleohutus, telkimine);
- 14) kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt;
- 15) annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.

Õppesisu:

Õpilased arendavad oskusi looduskeskkonnas liikumiseks, sealhulgas matkade läbimiseks ja vastava ettevalmistuse tegemiseks (riietus, toit, tööjaotus). Nad õpivad sooritama harjutusi muusika saatel ning looma ja esitama liikumiskombinatsioone rühmas. Omandatakse pallimänguoskused, nagu palli vedamine, löömine, peatamine ja söötmine hokikepiga. Tasakaalu- ja koostööharjutused tehakse vahendite abil. Lisaks keskendutakse kehahoiu hoidmisele, kehaliste võimete regulaarsele arendamisele ja nende arengu jälgimisele (treening- ja liikumispäevikute kaudu). Õpilased omandavad teadmised lihtsamatest esmaabivõtetest vigastuste korral ja õpivad sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevaelus. Nad analüüsivad oma liikumiskogemusi looduses, hinnates tempot ja tee pikkust, ning omandavad teadmised keskkonnasõbraliku käitumise kohta (prügikäitlus, tuleohutus, telkimine).

Praktilised tööd:

- 1) Matka läbimine ja ettevalmistus (riietus, varustus).
- 2) Harjutuste sooritamine rütmiliselt muusika saatel.
- 3) Liikumiskombinatsioonide koostamine ja esitamine rühmas.
- 4) Palli vedamine, löömine, peatamine ja söötmine hokikepiga.
- 5) Harjutused erinevate vahendite abil (nt tasakaalulauad, pallid).
- 6) Kehaliste võimete arendamise tegevuste jälgimine ja ülesmärkimine.
- 7) Kehalise aktiivsuse jälgimine ja fikseerimine valitud perioodi jooksul.
- 8) Osalemine või vaatlemine liikumisüritusel ja selle analüüs.
- 9) Tempo valik ja ettevalmistuste tegemine looduskeskkonnas liikumiseks.
- 10) Lihtsamate esmaabi võtetega tutvumine ja harjutamine.
- 11) Lõdvestusviiside kasutamine ja nende mõju analüüsimine.

9.Klassi õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab liikumisoskuseid seostada harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega; osaleb arutelus koos näidetega, kuidas kasutatakse edasiliikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevusena-spordina või võistlusspordina;
- 2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses ja igapäevases liikumises vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ja liiklusohutuse printsiipe järgides;
- 3) arendab vahendi abil koordineerimise ja rütmitunnetust (koordineerimise ja rütmitunnetuse harjutused vahendite abil);
- 4) oskab palli lüüa käega (võrkpall, indiaaka);
- 5) annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;
- 6) oskab arvutada ja analüüsida enda kehamassiindeksit tervisliku kehakaalu ja pikkuse suhte alusel;
- 7) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest ;
- 8) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
- 9) toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärke;
- 10) oskab liikumistegevustel saadud vigastuste korral olukorda hinnata, käituda vastavalt sellele ja abi kutsuda;

- 11) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;
- 12) akendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse ja erivajaduse korral
- 13) mõistab liikumisürituste ja- traditsioonide olulisust kultuuri osana ja ennast selle kandjana (spordipäevad, tantsupeod, spordivõistlused);
- 14) kasutab erinevaid infokanaleid: ajakirjandus, televisioon, internet jne);
- 15) osaleb kriitilistes aruteludes: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas, doping
- 16) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- 17) analüüsib väljaspool kooli saadud kogemust liikumisürituselt kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 18) kirjeldab, milliseid oskusi ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata;
- 19) toob välja, mis oli temale uus, mis meeldis või ei meeldinud, põhjendab;
- 20) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule
- 21) kirjeldab liikumispäevikus harjutuse mõju;
- 22) analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile (shindoo, lõdvestusharjutused, päikesetervitus, 7 samuraid).

Õppesisu:

Õpilased arendavad oskust seostada liikumisoskusi igapäevase liikumise, harrastustegevuste ja spordialadega, osaledes aruteludes ja näiteid tuues. Nad omandavad teadmisi ja oskusi vahenditega liikumiseks vahelduval maastikul, järgides turvavarustuse ja liiklusohutuse põhimõtteid. Koordinaatsiooni ja rütmitunnetuse arendamiseks tehakse erinevaid harjutusi vahendite abil. Õpilased õpivad palli käega löömist (nt võrkpall, indiaaka) ning analüüsivad enda koostööoskusi liikumistegevustes. Terviseteadlikkuse osas õpivad nad arvutama ja analüüsima oma kehamassiindeksit ning püstitama lühi- ja pikaajalisi kehaliste võimete arendamise eesmäärke. Õpilased analüüsivad oma tervislikku seisundit ja füüsilist võimekust, hindavad eesmärkide täitmist ja annavad näiteid eesmärkide saavutamisest või ebaõnnestumisest. Samuti arendavad nad oskusi vigastuste hindamiseks ja nendest taastumiseks, valides sobivad kehalised tegevused vigastuste, haiguste või erivajaduste korral. Kultuurilise teadlikkuse arendamiseks mõistetakse liikumisürituste ja -traditsioonide tähtsust, osaledes näiteks spordipäevadel, tantsupidudel ja spordivõistlustel. Samuti kasutatakse erinevaid infokanaleid (nt ajakirjandus, televisioon, internet) ja osaletakse kriitilistes aruteludes spordi, stereotüüpide ja dopingu teemadel. Õpilased õpivad järgima isiklikke hügieeni- ja ohutusnõudeid liikumistegevustes ning analüüsivad oma osalemist ja kogemusi

väljaspool kooli toimunud liikumisüritustel. Nad hindavad oma tugevusi, õppimiskohti ja emotsioone, arutledes selle üle, mis oli neile uus, mis meeldis ja mis mitte.

Lõpuks keskendutakse vaimse ja kehalise tasakaalu soodustavate harjutuste mõjule heolule. Õpilased kirjeldavad liikumispäevikus harjutuste mõju ja analüüsivad, kuidas valida sobivaid harjutusi vastavalt enesetundele ja eesmärkidele, kasutades näiteks lõdvestus- ja joogaharjutusi (nt shindoo, päikesetervitus).

Praktilised tööd:

- 1) Arutelu, kuidas kasutada liikumisoskusi igapäevaelus, harrastustegevustes ja spordis.
- 2) Liikumine vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkonnas, kasutades turvavarustust ja järgides liiklusohutuse põhimõtteid.
- 3) Koordinaatsiooni ja rütmi arendamine erinevate vahendite abil.
- 4) Palli käega löömine (nt võrkpall, indiaaka).
- 5) Enese ja teiste koostöövõime analüüs liikumisharjutustes.
- 6) KMI arvutamine ning tervisliku kehakaalu analüüs.
- 7) Lühi- ja pikaajaliste kehaliste eesmärkide seadmine ja analüüsimine.
- 8) Kehaliste võimete hindamine ja eesmärkide täitmise analüüs.
- 9) Vigastuste korral olukorra hindamine, esmaabi andmine ja abi kutsumine.
- 10) Liikumis- ja taastumisharjutuste tegemine vastavalt tervislikule seisundile.
- 11) Osalemine spordipäevadel, tantsupidudel, spordivõistlustel.
- 12) Arutelu stereotüüpide, dopingu ja spordi ühiskondliku mõju üle.
- 13) Osalemine liikumisüritusel (osalejana või vaatlejana) ja selle analüüs.
- 14) Lõdvestus- ja joogaharjutused (nt shindoo, päikesetervitus) ning nende mõju analüüs.
- 15) Harjutuste mõju kirjeldamine ja sobivate harjutuste valiku analüüs päeviku kaudu.