

**SISUKORD**

AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS.....	3
ÜLDOSA .....	3
AINEKAVA .....	13
ÕPPEAINE NIMETUS: KEHALINE KASVATUS.....	13
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud: .....	13
Õpitulemused ja õppesisu klassiti:.....	14
1.-3.klass .....	15
4.-6.klass .....	26
7.-9.klass .....	37
LIHTSUSTATUD ÕPPE AINEKAVA ÜLDOSA .....	49
AINEKAVA (LIHTSUSTATUD ÕPE) .....	57
ÕPPEAINE NIMETUS: KEHALINE KASVATUS.....	57
Õppeaine kirjeldus: .....	57
Õppe- ja kasvatusesmärgid: .....	58
Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa: .....	59
Õppetegevus 1.–2. klassis.....	59

Õppetegevus 3.–5. klassis .....	59
Õppetegevus 6.–7. klassis .....	60
Õppetegevus 8.–9. klassis .....	61
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud: .....	61
Õpitulemused klassiti:.....	64
1.klassi õpitulemused.....	64
2.klassi õpitulemused.....	64
3.klassi õpitulemused.....	65
4.klassi õpitulemused.....	66
5.klassi õpitulemused.....	66
6.klassi õpitulemused.....	67
7. klassi õpitulemused.....	67
8.klassi õpitulemused.....	68
9.klassi õpitulemused.....	69

## **AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS**

### **ÜLDOSA**

#### **VALDKONNAPÄDEVUS**

---

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

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

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

**Liikumisoskused** jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu.

Liikumisoskused on järgmised:

1. edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
2. oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
3. oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
4. oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

**Tervis ja kehalised võimed.** Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

**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 toimuval liikumis-, spordi- ja

tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

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

### AINEVALDKONNA ÕPPEAINED JA AINETUNDIDE JAOTUS

Ainevaldkonda kuulub üks õppeaine, mille taotletavate õpitulemuste saavutamiseks on arvestuslikud nädalatunnid kooliastmeti järgmised:

Õppeaine	I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Kehaline kasvatus	9	8	6

### KEHALISE KASVATUSE KAUDU KUJUNDAVATE ÜLDPÄDEVUSTE ARENGU TOETAMINE

**Kultuuri- ja väärtuspädevus.** Liikumisõpetuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist. Liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.

**Sotsiaalne ja kodanikupädevus.** Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktseptima, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

**Enesemääratluspädevus.** Liikumisõpetuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi. Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teisega (kaaslasega, õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine,

tagasivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades (päevik vms). Koos saab seda teha arutledes, teisega rääkides, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma. Teise inimese küsimused aitavad vaadet laiendada, asju selgemaks saada, teadvustada. Uuringud on näidanud, et juhendatud refleksioon on tõhusam kui juhendamata refleksioon.

**Õpipädevus.** Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

**Suhtluspädevus.** Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste. Koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.

**Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.** Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

**Ettevõtlikkuspädevus.** Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärke, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid ellu viia. Liikumisõpetuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportides/liikudes kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

**Digipädevus.** Riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

## **KEHALISE KASVATUSE LÕIMINGU RAKENDAMISE VIISID**

---

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

**Loodusõpetus.** Toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne. Kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid. Hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared.

**Matemaatika.** Vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamise; mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg. Geomeetrilised vormid tantsus. Rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes. Ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsisiskus.

**Inimeseõpetus.** Kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik. Kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek. Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel. Toitumine, uni, liikumine.

**Eesti keel.** Suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine. Teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused.

**Muusika.** Liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus. Muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud. Tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga. Loovliikumine.

**Keeled.** Võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine. Spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles.

**Informaatika.** Digitaalne liikumispäevik. informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta.

**Bioloogia.** Inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.

**Füüsika.** Jõud, raskusjõud.

**Ajalugu.** Liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.

**Geograafia.** Võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust.

**Kunstiõpetus.** Omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.

**Tööõpetus.** Endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli või muu mänguvahendi tegemine).

## **LÄBIVATE TEEMADE KÄSITLEMINE KEHALISES KASVATUSES**

**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.** Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhatakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.



**Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

**Kultuuriline identiteet.** Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

**Teabekeskkond.** Läbiv teema „Teabekeskkond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

**Tehnoloogia ja innovatsioon.** Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

**Tervis ja ohutus.** Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

**Väärtused ja kõlblus.** Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

## **AINEVALDKONDLIKUD HINDAMISE ERISUSED**

---

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatuses ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnatena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast.

Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist.

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

### **ÕPPEKORRALDUSE ERISUSED**

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Õpetajad teevad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

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

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

### **ÕPPEKESKKONNA ERISUSED**

---

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest.

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas.

## AINEKAVA

### ÕPPEAINE NIMETUS: KEHALINE KASVATUS

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

#### Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:

<b>I kooliaste</b>	Õpilane: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;</li> <li>2. sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;</li> <li>3. on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;</li> <li>4. teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;</li> <li>5. on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.</li> </ol>
<b>II kooliaste</b>	Õpilane: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;</li> </ol>

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

### Õpitulemused ja õppesisu klassiti:

Ainespetsiifikast lähtuvalt on liikumisõpetuse õpitulemused ja õppesisu/praktilised tööd kooliastme ulatuses kattuvad, mistõttu ei ole otstarbekas neid esitada eraldi klassidena.

## 1.-3.klass

Teema	Õpitulemused	Õppesisu/praktilised tööd
<b>Liikumisoskus</b>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</li> <li>• <b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas.</li> <li>• <b>Hüppeoskus.</b> Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupkombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppisaharjutused.</li> <li>• <b>Ronimisoskus.</b> Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</li> <li>• <b>Ujumisoskus.</b> Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda. Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi. Kool korraldab ujumise</li> </ul>

		<p>algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</li> <li>• Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta. Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harjutused ja mängud kelkudel, tõuke- ja jalgrattal, uiskudel, rulal, suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud). Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat, aerulaud). Võimalus rakendada nn jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine), sh vigurelemendid, jalgratturikoolituse toetamine (olemas õppematerjalid ja osaleda projektides).</li> <li>• Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust. Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. <b>Näiteks:</b> Jalgratta, suuskade</li> </ul>



		<p>hoidmisasendid. Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Suuskade (lumelaua) puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viske- ja püüdmisoskus.</b> Vahendi hoidmine: erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</li> <li>• <b>Põrgatamisokus.</b> Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Palli löömisoskus käega.</b> Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</li> <li>• <b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Harjutused ja liikumis-mängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</li> <li>• <b>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga).</b> Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</li> <li>• <b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisärgatuse harjutused vahendite abil.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tasakaalu hoidmine asendites.</b> Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid.</li> </ul>

		<p>Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tasakaalu hoidmine liikumisel.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</li> <li>• <b>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.</b> Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaalu-harjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</li> <li>• <b>Kehahoidu</b> korrigeerimine õpetaja juhtimisel. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Edasiliikumisoskustes.</b> Soojendus enne liikumis-tegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna</li> </ul>

		<p>kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vahendil liikumises.</b> Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklus-reeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</li> <li>• <b>Vahendi käsitlemisoskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</li> <li>• <b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</li> <li>• <b>Veeohutusosalased oskused.</b> Ujumisoskus, oma võimete hindamine.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; arvestab tegevustes kaaslasi;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega. Arvestab liikumistegevustes kaaslastega.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Praktilised tööd:</b> annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.</li> </ul>
<b>Tervis ja kehalised võimed</b>	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid harjutustega;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamismeetodeid. Näiteks tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks on otstarbekas kasutada ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordinatsioon.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel ning annab hinnangu enda kehalistele võimetele;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat</li> <li><b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.</li> </ul>
<b>Kehaline aktiivsus</b>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumistekonna valikul.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Praktilised tööd:</b> Subjekttiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga; galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.</li> </ul>
<b>Liikumine ja kultuur</b>	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• loob midagi liikumisega seotult;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatelejana või vabatahtlikuna;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest</li> </ul>

		<p>põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>riietub liikumiseks sobilikult;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.</li> </ul>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tantsib üksi, paaris ja rühmas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</li> <li>• <b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuri-üritusel/sündmusel osalemiskogemuse/ vaatlemis-kogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.</li> </ul>
<p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b></p>	<p>Õpilane:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks <b>meelerahuharjutusteks</b> on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja</li> <li>• Õpetaja juhendamisel erinevad <b>kehatunnetus-harjutused</b> (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</li> <li>• Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Praktilised tööd:</b> õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.</li> </ul>

#### 4.-6.klass

Teema	Õpitulemused	Õppesisu/praktilised tööd
<b>Liikumisoskus</b>	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</li> </ul>

	<p>tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hüppeoskus.</b> Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</li> <li>• <b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</li> <li>• <b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</li> <li>• <b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.</li> <li>• <b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</b> Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises; rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada vahendil liikumise nädalat/kuud (vahendil liikumise oskuse</li> </ul>

		<p>arendamine), sh vigurelemendid, jalgratturikoolituse toetamine (olemas õppematerjalid ja osaleda projektides).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Harjutused ja mängud kelkudel, tõuke- ja jalgrattal, uiskudel, rulal, murdmaasuuskadel. Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat, aerulaud).</li> <li>• Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust. Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. <b>Näiteks:</b> Jalgratta, suuskade hoidmisasendid. Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Suuskade puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus</b> Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.</li> <li>• <b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</li> <li>• <b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</li> <li>• <b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; rakendab kehahoiu ja -asendite hoidmise oskuseid;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kehaasendite kombinatsioonid.</b> Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</li> <li>• <b>Keha liikumise kombinatsioonid.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</li> <li>• <b>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine.</b> Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaalu-harjutused jne, nii</li> </ul>

		<p>individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus.</b> Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust. Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab liikumisoskusi liikumisharrastuses;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna</li> </ul>

		<p>kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</li> <li>• <b>Vahendil liikumises.</b> Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</li> <li>• <b>Vahendi käsitlemisoskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</li> <li>• <b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</li> </ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Veeohutusosalased oskused.</b></li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Praktilised tööd:</b> õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.</li> </ul>
<b>Tervis ja kehalised võimed</b>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega. Teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. Kehaliste võimete tulemuste seostamine tervisega.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs</li> </ul>
<b>Kehaline aktiivsus</b>	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>mõõdab enda südamelöögisagedust;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Subjektiivsed vahendid: küsimustikud</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liikumispäeviku pidamine lühikesel ajaperioodil (kuni 1 nädal) nii, et seal on fikseeritud liikumistegevus, selleks kulunud aeg, intensiivsus ja päevane (nädalane) aeg kokku.</li> </ul>

		Õpilane seostab igapäevast liikumist aktiivse transpordiga (nt jala või rattaga koolis käimine jms).
	<ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine.</li> <li>Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Praktilised tööd:</b> südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).</li> </ul>
<b>Liikumine ja kultuur</b>	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• avastab looduses liikumise võimalusi;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud,</li> </ul>

		metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asukohta ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>tantsib üksi, paaris ja rühmas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.</li> </ul>

<b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	Õpilane:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahu-harjutused. Oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine, reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</li> <li>• <b>Praktilised tööd:</b> õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.</li> </ul>

**7.-9.klass**

<b>Teema</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu/praktilised tööd</b>
<b>Liikumisoskus</b>	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</li> </ul>

	<p>spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hüppeoskus.</b> Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</li> <li>• <b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</li> <li>• <b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</li> <li>• <b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused. Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.</b> Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega ning rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides. Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</b></li> <li>• Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</li> <li>• <b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.</li> <li>• <b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</li> <li>• <b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga. Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</li> <li>• Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Ohutus asendites ja liikumisel.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine;</b> õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine;</li> </ul>



		<p>ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</li><li>• <b>Vahendil liikumises.</b> Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</li><li>• <b>Vahendi käsitlemisoskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</li><li>• <b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</li></ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Veeohutusosalased oskused.</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele ning enda koostööle tegevustes;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Praktilised tööd:</b> hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel.</li> </ul>
<b>Tervis ja kehalised võimed</b>	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.</li> </ul>
<b>Kehaline aktiivsus</b>	Õpilane:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Praktilised tööd:</b> enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.</li> </ul>

<b>Liikumine ja kultuur</b>	Õpilane:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</li> <li>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> </ul>		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab liikuda ja analüüsib enda liikumiskogemust linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</li> <li>• Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.</li> <li>• Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohutlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja</li> </ul>

		tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Praktilised tööd:</b> õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.</li> </ul>
<b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b>	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.</li></ul>



## LIHTSUSTATUD ÕPPE AINEKAVA ÜLDOSA

### VALDKONNAPÄDEVUS (LIHTSUSTATUD ÕPE)

---

Liikumisõpetuse ehk liikumisõpetuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

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

**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, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

**Tervis ja kehalised võimed.** Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

**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 toimuval liikumis-, spordi- ja

tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

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

### **AINEVALDKONNA ÕPPEAINED JA AINETUNDIDE JAOTUS (LIHTSUSTATUD ÕPE)**

Ainevaldkonda kuulub kolm õppainet, mille taotletavate õpitulemuste saavutamiseks on arvestuslikud nädalatunnid klassiti järgmised:

	Õppetundide arv nädalas eesti õppekeelega õpilasele klassiti								
Õppeaine	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Kehaline kasvatus	3	3	3	3	3	2	2	2	2

### **KEHALISE KASVATUSE KAUDU KUJUNDAVATE ÜLDPÄDEVUSTE ARENGU TOETAMINE (LIHTSUSTATUD ÕPE)**

**Kultuuri- ja väärtuspädevuse.** Liikumisõpetuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist. Liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.

**Sotsiaalse ja kodanikupädevus.** Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktseptima, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

**Enesemääratluspädevus.** Liikumisõpetuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi. Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teise (kaaslasega, õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine, tagasivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades (päevik vms). Koos saab seda teha arutledes, teise rääkides, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma. Teise inimese küsimused aitavad vaadet laiendada, asju selgemaks saada, teadvustada. Uuringud on näidanud, et juhendatud refleksioon on tõhusam kui juhendamata refleksioon.

**Õpipädevus.** Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

**Suhtluspädevus.** Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste. Koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.

**Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.** Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

**Ettevõtlikkuspädevus.** Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärke, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid ellu viia. Liikumisõpetuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportides/liikudes kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

**Digipädevus.** Riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

### **KEHALISE KASVATUSE LÕIMINGU RAKENDAMISE VIISID (LIHTSUSTATUD ÕPE)**

---

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

**Loodusõpetus.** Toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne. Kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid. Hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared.

**Matemaatika.** Vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg. Geomeetrilised vormid tantsus. Rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes. Ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsisioskus.

**Inimeseõpetus.** Kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik. Kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek. Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel. Toitumine, uni, liikumine.

**Eesti keel.** Suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine. Teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused.

**Muusika.** Liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus. Muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud. Tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga. Loovliikumine.

**Keeled.** Võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine. Spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles.

**Informaatika.** Digitaalne liikumispäevik. informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta.

**Bioloogia.** Inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.

**Füüsika.** Jõud, raskusjõud.

**Ajalugu.** Liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.

**Geograafia.** Võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust.

**Kunstiõpetus.** Omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.

**Tööõpetus.** Endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli või muu mänguvahendi tegemine).

## **LÄBIVATE TEEMADE KÄSITLEMINE KEHALISES KASVATUSES (LIHTSUSTATUD ÕPE)**

---

**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.** Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

**Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

**Kultuuriline identiteet.** Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

**Teabekeskkond.** Läbiv teema „Teabekeskkond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

**Tehnoloogia ja innovatsioon.** Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

**Tervis ja ohutus.** Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

**Väärtused ja kõlblus.** Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.



## **AINEKAVA (LIHTSUSTATUD ÕPE)**

### **ÕPPEAINE NIMETUS: KEHALINE KASVATUS**

#### **Õppeaine kirjeldus:**

Liikumisõpetuse 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 liikumisõpetuse ülesanneteks nii üldkehaline treenimine kui ka psühhofüüsilise arengu korrigeerimine. Kehaliste harjutuste sooritamine parandab organismi üldist seisundit ning kompenseerib tervisehäiretest tingitud puudusi. Liikumisõpetus 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. Õppekava peab pakkuma erineva võimekusega õpilastele võrdseid võimalusi ja väljundeid. Õppekava on positiivse vaatega õpilase tuleviku suhtes, pakub teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad iseseisvas elus hakkama saada. Õpetaja roll on liikumisõpetuses väga oluline, kuna õpilased õpivad väga palju eeskujuga, 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 tunniväljasteks 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 ilmastiku võimalusele. Koolil on olemas suusa ja uisuvarusus ja võimalusel tehakse murdmaasuusa rajad ning uisuväljak. Ujumisõpetus viiakse läbi kõigis kooliastmetes kuna koolil on oma ujula.

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

### **Õppe- ja kasvatuseesmärgid:**

Liikumisõpetuse kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; soovib olla terve ja rühikas;
- 2) tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi;
- 3) liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslasi ja tehes nendega koostööd, järgides kokkulepituid reegleid, hoides keskkonda;
- 4) tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone.

## **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 erimetoodika 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 motoorika 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 liikumisõpetuse tundides praktilise tegevuse käigus. Liikumisõpetuse 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.

**Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:**

<b>I kooliaste</b>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, tunneb rõõmu liikumisest, sooritab õpitud liikumisviise ja kehalisi harjutusi vastavalt individuaalsetele võimetele;</li> <li>2) teab ja täidab elementaarseid hügieenireegleid;</li> <li>3) teab ja täidab kokkulepitud mängu-, korra- ja ohutusreegleid tunnis; arvestab õpetaja juhendamisel kaaslastega;</li> <li>4) sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab õpetaja abiga hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</li> </ol>
--------------------	---

	<p>5) 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;</p> <p>6) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;</p> <p>7) on teisel aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsi läbimiseks ujudes.</p>
<p><b>II kooliaste</b></p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides oma individuaalsete võimete kohaselt; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa osaleja või pealtvaatajana;</p> <p>2) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida kokku mängureegleid jms;</p> <p>3) mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning täidab neid;</p> <p>4) kirjeldab õpetaja suunamisel liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral;</p> <p>5) 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;</p> <p>6) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;</p>

	7) on teisel aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, saavutanud julguse tegutseda vees, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsi läbimiseks ujudes.
<b>III kooliaste</b>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides vastavalt oma individuaalsetele võimetele; kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab igapäevase liikumise vajalikkust;</li> <li>2) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid liikumisõpetuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikumisel/sportimisel juhtuda võivate õnnetuste korral;</li> <li>3) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, järgib ausa mängu põhimõtteid, austab kaaslasi ja teeb nendega koostööd;</li> <li>4) 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;</li> <li>5) kavandab suunamisel ja sooritab tegevusi oma kehaliste võimete arendamiseks: oskab leida endale sobiliku liikumisintensiivsusega tegevuse, teab ja sooritab aktiivsele liikumisele eelnevaid ning järgnevaid tegevusi (soojendus- ja venitusharjutused), koostab lihtsamaid liikumiste kombinatsioone;</li> <li>6) 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;</li> </ol>

	7) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi, mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.
--	--

**Õpitulemused klassiti:****1.klassi õpitulemused:**

- 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.

**2.klassi õpitulemused:**

- 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.

**3.klassi õpitulemused:**

- 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 hoolaualt 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

#### **4.klassi õpitulemused:**

- 1) oskab rivis kaheks loendada;
- 2) sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone;
- 3) mängib rahvastepalli määruste päraselt;
- 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.

#### **5.klassi õpitulemused:**

- 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.

### **6.klassi õpitulemused:**

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.

### **7. klassi õpitulemused:**

1) kasutab õpitud terminoloogiat;

2) oskab hüppata 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 kehtvalt liikuda;
- 7) mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega;
- 8) tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil;
- 9) oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.

**8.klassi õpitulemused:**

- 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 reeglite päraselt 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.

**9.klassi õpitulemused:**

- 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.