

AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“

1. ÜLDALUSED

1.1 Valdkonnapädevus

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

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

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

1.2 Ainevaldkonna õppeained ja nende maht

Ainevaldkonna õppeaine on kehaline kasvatus. Ainekavas kirjeldatud õpitulemuste saavutamiseks on õppeaine arvestuslikud nädalatunnid kooliastmeti ja klassiti järgmised:

| Õppeaine | I kooliaste | | | II kooliaste | | | III kooliaste | | |
|-------------------|-------------|-------|-------|--------------|-------|-------|---------------|-------|-------|
| | 1. kl | 2. kl | 3. kl | 4. kl | 5. kl | 6. kl | 7. kl | 8. kl | 9. kl |
| Kehaline kasvatus | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |

1.3 Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise

võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

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

1.4 Üldpädevuste kujundamise võimalusi

Väärtuspädevuse kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ja jätkusuutlikku eluviisitähtsustava õppega. Tervis on inimese üheks hinnalisemaks eluväärtuseks, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise ja nõuab oma kaaslastelt võistlusmääruste täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine kõiges ja kõikjal toetavad humaanse, kõlbelise isiksuse kujunemist. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi.

Sotsiaalne pädevus on õpilase oskus mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida/kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Emotsionaalsetes võistlussituatsioonides õpib õpilane oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama. Koostöö kaaslastega õpetab õpilast inimestevahelisi erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, aga ka ennast kehtestama. Kehalises kasvatuses toimub ühistegevuse kaudu õpilase võimekuse esiletoomine ja oskuste

arendamine. Areneb õpilase kohanemisevõime, koostööoskus, empaatia, tahte omadused, eneseväljendusoskus ning distsipliin.

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning tahe ja oskus neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevuse arengut soodustavad õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning seada eesmärgid ja valida tundides õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ja suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

Suhtluspädevuse arengut soodustab spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine/mõistmine.

Ettevõtlikkuspädevuse arengut soodustab oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi; püstitada eesmärgid, genereerida ideid ning sobivaid vahendeid ning meetodeid kasutades leida teostusviise. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ja realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Sportlikus tegevuses aset leidev koostöö õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.

Digipädevus. Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

Üldpädevuste kujundamine kehalises kasvatuses on täpsemalt kirjeldatud Kirivere Kooli õppekava lisas „Üldpädevuste kujundamine ainevaldkondades“.

1.5 Valdakonnaülene lõiming

Keel ja kirjandus. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteadet jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse

oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat.

Võõrkeeled. Spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses. Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine.

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatus osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Sotsiaalsained. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunstiained. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlesele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

1.6 Läbivate teemade rakendamine

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

Tervis ja ohutus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet. Kehalise kasvatuses tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisi, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlblisteks isiksusteks.

1.7 Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine

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

Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuse rõhuasetustest ning 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 õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

Õpilase tundides osalemine. Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka kehalise kasvatuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.

Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele, sh trennis käivatele õpilastele. Trennis käimine ei taga kõikide õppeaine õpitulemuste

saavutamist, kuna kehaline kasvatus keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervisealaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste omandamisele.

1.8 Hindamine

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 omandamise 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 kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnatena (va I kooliastmes). Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mittenumbrilise hindamise kasutamise, 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 õppija aktiivsust protsessi vältel, õppija oskuseid ja arengut õpitulemuste saavutamisel.

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.

Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

I kooliastmes antakse hinnang sõnaliselt õpilaste tegevusele tundides (aktiivsus, kaasatötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemusestena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse/harjutuse omandamiseks. III klassi lõpus täidab õpilane ujumisoskuse kontrollharjutused.

II ja III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

1.9 Õppekeskkond

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. Liikumispädevuse saavutamiseks tagab kool nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased saavad kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal on loodud eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

2. KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

2.1 Õppeaine kirjeldus

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

2.2 I kooliastme õpitulemused ja õppesisu

| Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud | Kooliastme õpitulemused |
|---|---|
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogunud liikumisega seotud tegevuste loomist;5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest. | <p><u>Liikumisoskused</u></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; |

- 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi;
- 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 10) arvestab tegevustes kaaslasiga;
- 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- 2) nimetab kehalisi võimeid;
- 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
- 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;
- 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

| | |
|---------------------|--|
| | <p>4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p> <p><u>Liikumine ja kultuur</u></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) loob midagi liikumisega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult; 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määraates asukohta ja suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu. <p><u>Vaimne ja kehaline tasakaal</u></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. |
| 1. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu |
| Õpilane: | <u>Liikumine ja kultuur</u> |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • mõistab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; • nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; • annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); • oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; • järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; • teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; • oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast. | <ul style="list-style-type: none"> • Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. • Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. • Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. 4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab tundi alustada ravis; • oskab liikuda ravis; • on tutvunud erinevate liikumisviisidega; • on sooritanud harjutusi erinevate vahenditega; • on tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega. | <p><u>Liikumisoskused ja kehakontroll</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. • Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. • Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. • Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärühplemine. • Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. • Matkimisharjutused. • Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. • Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, tasakaalu arendavad liikumismängud. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab erinevaid jooksuharjutusi; • hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine; • tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga; • on tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse; • on tutvunud palli – ja käehoidega viskamisel. | <p><u>Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. • Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. • Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hübitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. • Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saab aru mängukirjeldustest ja tegutseb mängureeglite järgi; • tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega. | <p><u>Vahendite käsitsemisoskused</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jooksu- ja hüppemängud. • Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. • Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. • Põrgatamisharjutused tennis-, võrkja minikorvpalliga. • Liikumismängud väljas/maastikul. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab transportida ja kinnitada suusavarustust; • oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes; • läbib suuskadel erineval maastikul 500 m. | <p><u>Edasiliikumisoskused vahendil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Treptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis. |

| | |
|--|---|
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge • liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile • teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane. | <p><u>Edasiliikumisoskus</u></p> <p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rütmi plaksutamine, liikumine. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. |
| <p>2. KLASS</p> | |
| <p>Õpitulemused</p> | <p>Õppesisu</p> |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • on tutvunud regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; • nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; • annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); • oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; • järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; • täidab mängureegleid; • teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; • oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast. | <p><u>Liikumine ja kultuur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. • Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. • Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab tundi alustada ravis; | <p><u>Liikumisoskused ja kehakontroll</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. |

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda rivis; • on sooritanud harjutusi erinevate vahenditega; • on tutvunud rivisammu ja võimlejasammuga; • sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni õpetaja ettenäitamisel; • sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; • hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest); • sooritab hübitsa harjutusi 5 korda (sulghüpe, paremal ja vasakul jalal, jooksusamm, ristijalu); • sooritab erinevaid jooksuharjutusi; • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega • läbib joostes võimetekohase tempoga 400m distantsi • teab, kuidas sooritada õiget teatevahetust teatevõistlustel; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. | <ul style="list-style-type: none"> • Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. • Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. • Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. • Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. • Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud. • Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe. • Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. • Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hübitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. • Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; | <p><u>Vahendite käsitlemisoskus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jooksu- ja hüppemängud. • Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumismängud väljas/maastikul. • Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. | <ul style="list-style-type: none"> Põrgatamisharjutused tennis-, võrk-, jalg ja minikorvpalliga. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> skab transportida ja kinnitada suusavarustust; oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes; läbib suuskadel erineval maastikul 1,5km; oskab kasutada käärtõusutehnikat; laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid. | <p><u>Edasiliikumisoskused vahendil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile; teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane. | <p><u>Edasiliikumisoskus</u></p> <p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <ul style="list-style-type: none"> Rütmi plaksutamine ja muusika saatel. Liikumised mõttekujundeid ja kujutusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. |
| 3. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); | <p><u>Liikumine ja kultuur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. |

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; • järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; • teab ja täidab hügieeninõudeid; • oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast. | <ul style="list-style-type: none"> • Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. • Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda rivis (poisid rivisammu ja tüdrukud võimlejasammuga); • sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni; • sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; • hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul); • sooritab hüpitsa harjutusi 5 korda (sulghüpe, paremal ja vasakul jalal, jooksusamm, ristijalu. | <p><u>Liikumisoskus ja kehakontroll</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal. • Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). • Koordinatsiooni harjutused: Harki- ja käarihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. • Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. • Matkimisharjutused. • Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud. • Akrobaatilised harjutused: veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägerast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud. • Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; • läbib joostes võimetekohase tempoga 600 m distantsi; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus; • sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta; • läbimisel õpilane • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; • liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile; • teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane; • eristab rütme; • oskab tekitada rütme oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), sooritab lihtsamaid tantsusamme (polka, hüpakamm, galopp). | <p><u>Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga. • Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. • Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud. <p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visked. Palli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga |
| <p>Õpilane:</p> | <p><u>Vahendite käsitlemisoskused</u></p> |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. | <ul style="list-style-type: none"> • Jooksu- ja hüppemängud. • Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. • Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. • Põrgatamisharjutused tennis-, võrk, jalg- ja minikorvpalliga. • Liikumismängud väljas/maastikul. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; • läbib suuskadel erineval maastikul 2 km; • oskab kasutada käärtõusutehnikat; • laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid. | <p><u>Edasiliikumisoskused vahendil</u></p> <p>Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p> |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ujub krooli 100m, selili 100m; • püsib vee peal 2min ja sukeldub; • täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. | <p><u>Ujumine</u></p> <p>EDASILIIKUMISOSKUS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas. • Hügieeninõuded ujumisel. • Veega kohanemise harjutused. • Rinnuli- ja seliliujumine. • Sukeldumine. |

2.3 II kooliastme õpitulemused ja õppesisu

| Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud | Kooliastme õpitulemused |
|---|-------------------------|
|---|-------------------------|

Õpilane:

- on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;
- teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

Liikumisoskused

- **Õpilane:**
- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;
- rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;

- mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- mõõdab enda südamelöögisagedust;
- kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Liikumine ja kultuur

- loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- avastab looduses liikumise võimalusi;

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; • tantsib üksi, paaris ja rühmas; • mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; • avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina. <p><u>Vaimne ja kehaline tasakaal</u></p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; • märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. |
| 4. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; • teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; • järgib ausa mängu põhimõtteid; • oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuürituste; | <p><u>Liikumine ja kultuur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. • Liikumissoovitused õpilasele. • Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. • Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. • Ausa mängu põhimõtted spordis. • Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel. |

- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses;
- teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning oskab abi kutsuda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi;
- oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- oskab anda hinnangu oma tulemustele;
- sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks;
- on kuulnud õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Orienteerumine

Õpilane:

- tutvub orienteerumisega kaardi ja töölehe järgi kasutama;
- tutvub põhileppemärkidega, kirjeldustega;
- orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;

- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
- Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.
- Orienteerumine. Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljefivorme ja takistusi. | |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise saatel; • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil; • sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe); • hüpleb hüpitsat tiirutades ette (60 sekundi jooksul); • sooritab hüpitsa harjutusi 5 korda (sulghüpe, paremal ja vasakul jalal, jooksusamm, ristijalu) | <p><u>Liikumisoskused ja kehakontroll</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. • Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. • Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. • Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. • Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided. • Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks. • Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil. • Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab madal, -püstilähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse pendelteatejooksus; • sooritab kaugushüppe tõukealalt ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; | <p><u>Liikumisoskused</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. • Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. • Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga. |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • jookseb järjest oma valitud tempoga 6 minutit. | |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; • mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; • sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; • sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; • mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust. | <p><u>Vahendite käsitsemisoskused</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Palli hoie, palli põrgatamine ja söõtmine liikumisel. • Korv- ja jalgpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. • Rahvastepalli erinevad variandid. • Saalihoki • Pesapall • Sulgpall • Discgolf |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; • sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; • sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; • sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; • läbib järjest suusatades 2 km (T) / 2 km (P) distantsi; | <p><u>Edasiliikumisoskused vahendil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. • Mängud suuskadel. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse; • kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. | <p><u>Edasiliikumisoskus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tantsuline liikumine Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid. Polkasamm, kalopsamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud tutvustus. |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Seltskonnamängud. • Loovtantsu põhielement keha. • Rühma koostöö tantsimisel. |
| 5. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; • tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid; • oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; • mõistab ohutus- ja hügieenireeglite täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; • suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; • oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; | <p><u>Liikumine ja kultuur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. • Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. • Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. • Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. • Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. • Orienteerumine. Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine. |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; • valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; • valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest. <p>Orienteerumine</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab orienteeruda kaardi järgi; • teab põhileppemärke (10–15); • orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; • on kuulnud liikumistempost erinevatel pinnasetüüpidel, takistustel; • oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. | |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel; • hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; | <p><u>Liikumisoskused ja kehakontroll</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded samlliikumisel. • Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hübitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes.. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) (P) ette (60 sekundi jooksul); • sooritab hüpitsa harjutusi 10 korda (sulghüpe, paremal ja vasakul jalal, jooksusamm, ristijalu). | <ul style="list-style-type: none"> • Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. • Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P). • Tasakaalu harjutused poomil. • Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. • Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; • sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • jookseb järjest 6 minutit; • sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe). | <p><u>Liikumisoskused</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. • Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. Toenghüpe: harkhüpe või kägarhüpe. • Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; • mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; • sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; | <p><u>Vahendite käsitsemisoskused</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. • Korvpall. Palli hoie söötmine, püüdmine ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. • Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall. |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; • sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; • mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust. | <ul style="list-style-type: none"> • Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine. • Rahvastepall. Meeskonnatöö. • Saalihoki • Pesapall • Sulgpall • Discgolf |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; • sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; • sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; • sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; • läbib järjest suusatades 3 km (T) / 3 km (P) distantsi. | <p><u>Edasiliikumisoskused vahendil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammuline sõiduviis mäkke tõusul. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse; • kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. | <p><u>Edasiliikumisoskus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tantsuline liikumine. Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika. |
| 6. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu |
| Õpilane: | <u>Liikumine ja kultuur</u> |

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel;
- järgib ausa mängu põhimõtteid;
- oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses;
- teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi;
- oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele;
- valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

- Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.
- Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
- Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
- Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.
- Orienteerumine. Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardid Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Õpperaja läbimine kaarti ja juhendit kasutades. Orienteerumismängud

| | |
|--|---|
| <p>Orienteerumine</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab orienteeruda kaardi järgi ja juhendi järgi; • teab põhileppemärke; • orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; • arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; • oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. | |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel; • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; ette (60 sekundi jooksul); • sooritab hüpitsa harjutusi 10korda (sulghüpe, paremal ja vasakul jalal, jooksusamm, ristijalu); • sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); • sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe | <p><u>Liikumisoskused ja kehakontroll</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rivi- ja korraharjutused: Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded samliikumiselt. • Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga. • Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Käte ja jalgade hood. Lõdvestumised ja vetrumised. • Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. • Iluvõimlemine (T): Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine. • Akrobaatika: Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, harkhüpe ja/või kägarhüpe. |

| | |
|---|---|
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab püsti-, madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; • sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • jookseb järjest 6 minutit. | <p><u>Liikumisoskused</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. • Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). • Visked. Pallivise hoojooksult. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; • mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; • sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; • sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; • sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; • mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust. | <p><u>Vahendite käsitsemisoskused</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Korvpall. Palli põrgatamine, söõtmine ja sammudelt vise korvile. Palli hoie söötes, püüdes ja visates. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. • Võrkpall. Ettevalmitavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt peakohal vastu sein ja paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. • Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. • Saalihoki • Pesapall • Sulgpall • Discgolf |
| <p>Õpilane:</p> | <p><u>Edasiliikumisoskused vahendil</u></p> |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kaheammulise sõiduviisiga; • sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; • sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; • sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; • läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi. | <ul style="list-style-type: none"> • Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kaheammuline uisusamm - sõiduviis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Uisusamm ilma keppideta. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse; • kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. | <p><u>Edasiliikumisoskus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tantsuline liikumine- Eesti rahva- ja seltskonnatantsud Eakohased tantsuvõtted, harjutused liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu vm. Tantsustiilide erinevus. |

2.4 III kooliastme õpitulemused ja õppesisu

| Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud | Kooliastme õpitulemused |
|--|--|
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; • mõistab terve ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; • on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; | <p><u>Liikumisoskused</u></p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; |

- väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

- liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;
- rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
- annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;
- mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
- seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
- on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;
- analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;

- analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
- on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
- mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja –traditsioonide olulisust kultuuri osana;

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; • riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; • analüüsib enda liikumiskogemust looduses; • oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; • mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; • organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumise seotud tegevusse. <p><u>Vaimne ja kehaline tasakaal</u></p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; • mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; • mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. |
| 7. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; • järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; | <p><u>Liikumine ja kultuur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. |

- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides;
- leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi;
- osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.

Orienteerumine

Õpilane:

- läbib orienteerumiskarja oma võimete kohaselt;
- oskab lugeda kaarti ja maastikku.

- Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
- Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.
- Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
- Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiaavõitjatest.
- Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

Orienteerumine

- Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.
- Orienteerumisharjutused kaardi ja teksti järgi. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi.
- Orienteerumiskarja iseseisv läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.
- Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

| | |
|--|--|
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab rivi- ja korraharjutusi; • oskab iseseisvalt võimelda; • sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • oskab arendada oma kehalisi võimeid; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T), (P); • sooritab hark- ja/või kägarhüppe. | <p><u>Liikumisoskused ja kehakontroll</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. • Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. • Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. • Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. • Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800 ; jala hooga taha pööre 1800 ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. • Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 10 minutit; • sooritab täishoolt kaugushüppe; • sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske; • teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi. | <p><u>Liikumisoskused</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. • Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. • Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. • Pallivise hoojooksult. • Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. |

| | |
|--|---|
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; • sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted; • mängib reeglite järgi; • sooritab ülalt pallingu, ründelöögi; • mängib reeglite järgi; • kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. | <p><u>Vahendite käsitlemisoskused</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. • Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppeta (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. • Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. • Saalihoki • Pesapall • Sulgpall • Discgolf |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • laskub madalasesendis; • teeb pöördeid liikumiselt; • teab ja kasutab tõusu- , laskumis- ja pidurdusviise; • suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga; • oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele; • suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; • läbib järjest suusatades 3 km (T) / 3 km (P) distantsti. | <p><u>Edasiliikumisoskused vahendil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Suusatamine. Laskumine madalasesendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. |

| | |
|---|---|
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse; • teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme; • tantsib loovtantsu; • teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. | <p><u>Edasiliikumisoskus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. • Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. • Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. • Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus. |
| 8. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; • järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; • liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes; • oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid; • teab, mis on olümpiamängud; • osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt. <p>Orienteerumine</p> | <p><u>Liikumine ja kultuur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. • Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. • Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. • Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. |

| | |
|--|--|
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; • oskab juhiseid ning lugeda kaarti ja maastikku; • oskab valida õiget liikumistempot ja - viisi ning teevarianti maastikul. | <ul style="list-style-type: none"> • Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. • Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“. <p>Orienteerumine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orienteerumisharjutused kaardi ja juhendit Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja juhendiga. • Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi; • sooritab vaba-harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T), (P); • sooritab hark- ja/või kägarhüppe. | <p><u>Liikumisoskused ja kehakontroll</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahkumise ja ühinemine, ristlemine. • Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. • Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. • Akrobaatika. Kaks ratas kõrvale; kätelseis. |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800 ; jala hooga taha pööre 1800 ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. • Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 12 minutit; • sooritab täishoolt kaugushüppe; • sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab paigalt kuulitõuke. | <p><u>Liikumisoskused</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. • Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. • Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mängib tundides õpitud sportmänge ning kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides; • sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; • mängib reeglite järgi. | <p><u>Vahendi käsitsemisoskus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. • Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt pallingu ja pallingu vastuvõtt. Ründelök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. • Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. • Saalihoki • Pesapall • Sulgpall |

| | |
|--|---|
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • laskub madalasendis; • sooritab pöördeid liikumiselt; • teab ja kasutab tõusu- , laskumis- ja pidurdusviise; • suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; • oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele; • suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; • läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi. | <ul style="list-style-type: none"> • Discgolf <p><u>Edasiliikumisoskused vahendil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse; • teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme; • arutleb erinevate tantsustiilide üle; • teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. | <p><u>Edasiliikumisoskus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. • Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. • Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. • Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus. |
| 9. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; | <p><u>Liikumine ja kultuur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. |

- teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul;
- oskab anda elementaarset esmaabi;
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi, teab olümpiavõitjaid;
- osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat;
- oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Orienteerumine

Õpilane:

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda, lugeda kaarti, juhendit ja maastikku;
- oskab valida õiget liikumistempot ja –viisi ning teevarianti maastikul;
- oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisteed;
- sooritab hark- ja/või kägarhüppe.

- Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
- Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.
- Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
- Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.
- Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
- Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

Orienteerumine

- Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.
- Orienteerumisharjutused kaardi ja juhendit Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevarianti valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja juhendiga.
- Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

| | |
|--|---|
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi; • sooritab õpitud vaba-harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • oskab valida soojendusharjutusi; • oskab arendada oma kehalisi võimeid, oskab valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • abistab ja julgustab harjutuse sooritamisel; • sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T); • sooritab hark- ja/või kägarhüppe | <p><u>Liikumisoskused ja kehakontroll</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. • Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. • Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. • Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. • Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180° ; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. • Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente, sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petteid; • kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides; • sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; | <p><u>Vahendite käsitlemisoskused</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. • Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • mängib reeglite järgi. | <ul style="list-style-type: none"> • Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. • Saalihoki • Pesapall • Sulgpall • Discgolf |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • laskub madalasendis; • sooritab pöördeid liikumiselt; • teab ja kasutab tõusu- , laskumis- ja pidurdusviise; • suusatab õpitud sõiduviise ning oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele; • läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi. | <p><u>Edasiliikumisoskused vahendil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Suusatamine. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõukega uisusamm. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; • teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme; • arutleb erinevate tantsustiilide üle; • teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. | <p><u>Edasiliikumisoskus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. • Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. • Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. • Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus. |