

Sisukord

1. Ainevaldkond: KEHALINE KASVATUS	2
1.1 Valdkonnapädevus	2
1.3 Ainevaldkonna õppeained ja maht klassiti	2
1.4 Ainevaldkonna kirjeldus	3
1.5 Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine	4
1.5.1. Üldpädevuste toetamine liikumisõpetuses.....	4
1.6 Õppe kavandamine ja korraldamine.....	5
1.7 Hindamine	6
1.8 Õppekorralduse erisused	7
1.9 Õppekeskkond.....	8
1.10 Üldpädevuste kujundamise võimalused.....	8
2. Ainekava	9
2.1. Kehaline kasvatus.....	9
2.1.1. Õppeaine kirjeldus.....	9
2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.....	9
2.1.3 Kehalise kasvatusõpitulemused ja õppesisu	10
Teemavaldkond: Liikumisoskused.....	10
II kooliaste	18
III kooliaste	29
Lõiming :.....	38

1. Ainevaldkond: KEHALINE KASVATUS

1.1 Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust. Eesmärk on terve ja liikuva inimese kujunemine, kellel on igapäevaseks liikumiseks vajalik motivatsioon, teadmised ja oskused

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskuseid 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 positiivseid kogemusi.

1.3 Ainevaldkonna õppeained ja maht klassiti

Klass	Kehaline kasvatus
1.klass	2
2.klass	3
3.klass	3
4.klass	3
5.klass	3
6.klass	2
7.klass	2
8.klass	2
9.klass	2

1.4 Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatusse 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 kooliastmetes 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 tervise (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervise seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

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

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab

oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli 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.

1.5 Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine

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

1.5.1. Üldpädevuste toetamine liikumisõpetuses

Liikumisõpetuse õppeprotsess on lõimitud üldpädevuste arendamisega, mis toetavad ennastjuhtiva inimese kujunemist. Järgnevalt on toodud üldpädevuste arendamise võimalused liikumisõpetuses:

1. **kultuuri- ja väärtuspädevus** – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud. Millised liikumisviisid on läbi aegade olnud Eesti kultuuri hoidjaks? Liikumisoskused kui väärtus aktiivseks eluks.
2. **sotsiaalne- ja kodanikupädevus** – paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.
3. **enesemääratluspädevus** – õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus). Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate

külgede hindamine ja käitumise analüüs. Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teisega (kaaslasega, õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine, tagasisivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades (päevik vms). Koos saab seda teha arutledes, teisega rääkides, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma. Teise inimese küsimused aitavad vaadet laiendada, asju selgemaks saada, teadvustada. Uuringud on näidanud, et juhendatud refleksioon on tõhusam kui juhendamata refleksioon.

4. **õpipädevus** – õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiatega kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – üksi, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal;
5. **suhtluspädevus** – koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärgi, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust;
6. **matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia-alane pädevus** – kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks;
7. **ettevõtlikkuspädevus** – uute ideede loomine ja elluviimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne);
8. **digipädevus** – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab interneti keskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

1.6 Õppe 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 aktiivseteks ja iseseisvateks õppijateks ning loovateks ja kriitiliselt mõtlevateks ühiskonnaliikmeteks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Koolis 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.

1.7 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 saavutatusest 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. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnatena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud Aste Põhikooli hindamisjuhendist.

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. Kujundav at hindamist kasutame 1 kooliastmes.

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

Mitteeristav hindamine on kokkuvõtva hindamise viis, mille puhul ainekavas määratud õpitulemuste saavutatuse taset pole vajalik eristada. Mitteeristava hindamise puhul määratakse piisav õpitulemus, millele vastamise või mille ületamise korral väljendatakse piisavat tulemust hindegaga "arvestatud" ning millest madalamal tasemel tulemust väljendatakse hindegaga "mittearvestatud"

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. 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.

1.8 Õppekorralduse erisused

Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla, osalevad ka kehalise kasvatusel/liikumisõpetuse 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 liikumisõpetus keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervisealaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste omandamisele.

Liikumisõpetuse tunnid toimuvad kooli spordisaalis, kooli pargis, kooli spordiväljakul, koolimaja ümbruses Laoküla teel ja Aste asulas. Lisaks korraldatakse õppekäike erinevate spordialade tutvustamiseks.

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 peab kool tagama nõutele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume.

1.10 Üldpädevuste kujundamise võimalused.

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega. Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas. Kultuuri- ja väärtuspädevus Liikumisõpetuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist. Sotsiaalne ja kodanikupädevus Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktseptima, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Liikumiskultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Enesemääratluspädevus Liikumisõpetuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi. Õpipädevus Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise. Suhtluspädevus Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista

teabe- ja tarbetekste. Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiapädevus Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid. Ettevõtlikkuspädevus Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid ellu viia. Liikumisõpetuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportides/liikudes kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

2. Ainekava

2.1. Kehaline kasvatus

2.1.1. Õppeaine kirjeldus.

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

2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<p>Õpilane:</p> <p>1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;</p> <p>2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;</p> <p>3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;</p> <p>4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogunud liikumisega seotud tegevuste</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;</p> <p>2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;</p> <p>3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;</p> <p>2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;</p> <p>3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;</p>

loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.	liikumise põhimõtteid; 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.	4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.
--	---	--

2.1.3 Kehalise kasvatuse õpitulemused ja õppesisu

I kooliaste

Teemavaldkond: Liikumisoskused

Õpitulemused	Õppesisu
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	<p>1.klass: õpilane kasutab osaliselt edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumismängudes ja tantsus.</p> <p>2.klass: õpilane kasutab enamasti edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumismängudes ja tantsudes.</p> <p>3.klass: õpilane kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, mängudes jne.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupõhised kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p>

	<p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
<p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p>	<p>1.klass: Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused uiskudel. Harjutused suuskadel (murdmaa).</p> <p>2.klass: Harjutused uiskudel. Harjutused ja mängud kelkudel</p> <p>3. klass: Harjutused ja mängud kelkudel, suuskadel (murdmaa), uiskudel, jalgrattal.</p>
<p>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p>	<p>1.klass: õpilane kogub teadmisi liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvahendist.</p> <p>2.klass: õpilane teadvustab, et vahendeid on vaja hoida ja hooldada.</p> <p>3.klass: õpilane saab teadmisi suuskade hoidmise ja hooldamise vajalikkust. Õpilastele õpetatakse erinevate vahendite hoolduse- ja hoidmisvajadust.</p>

<p>4) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>1.-3. klassis käsitletakse kõiki allpool loetletud teemasid vastavalt õpilaste oskustele, tasemele jne.</p> <p>Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p>Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused rekети- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinaatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.</p>
<p>5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda</p>	<p>1.klass: teemat ei käsitleta 2.klass: õpilased läbivad 24 tunnise ujumise kursuse vastavalt ujumise algõpetuse programmile. Ujumise algõpetuse tellime ujumisklubilt. 3. klass: teemat ei käsitleta</p>
<p>6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja</p>	<p>1.klass: teemat ei käsitleta 2.klass: õpilased läbivad 24 tunnise ujumise kursuse vastavalt</p>

<p>rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p>	<p>ujumise algõpetuse programmile. Ujumise algõpetuse tellime ujumisklubilt. programmis käsitletakse kõiki ujumise ohutusega seotud aspekte. 3. klass: teemat ei käsitleta</p>
<p>7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p>	<p>1.-3. klassis käsitletakse kõiki allpool loetletud teemasid vastavalt õpilaste oskustele, tasemele jne.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).</p>
<p>8) korrigeerib kehahoiu õpetaja juhtimisel;</p>	<p>1.-3. klass pidev protsess vastavalt õpilaste tasemele: Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p>
<p>9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p>	<p>1.klass: õpitakse liikumistunnis ohutu tegevuse reegleid, teab vahendite ohutu kasutamise reegleid. 2. klass: õpitakse liikumistunnis ohutu tegevuse reegleid, õpilane teab vahendite ohutu kasutamise reegleid. Oskab vajadusel kaasõpilastele selgitada ohutu tegutsemise reegleid. Ohutu tegutsemine erinevates liikumisviisides. 3. klass: kõige eelneva kinnistamine.</p>
<p>10) arvestab tegevustes kaaslasi;</p>	<p>1.klass: õpilane oskab arvestada kaaslastega 2. klass: õpilane oskab arvestada kaaslastega. Õpilane oskab analüüsida, et kuidas ta arvestab kaasõpilasi liikumistegevustes. 3. klass: õpilane oskab arvestada kaaslastega. Õpilane oskab analüüsida, et kuidas ta arvestab kaasõpilasi liikumistegevustes.</p>

11) annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;	<p>1.klass: õpilane oskab demonstreerida õpitud oskusi vastavalt õpetaja ettenäitamisele või sõnalisele kirjeldusele.</p> <p>2. klass: õpilane oskab demonstreerida õpitud oskusi vastavalt õpetaja ettenäitamisele või sõnalisele kirjeldusele.</p> <p>3. klass: õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.</p>
12) toob näiteid erinevate liikumisostkuste kohta	<p>1.klass: oskab nimetada õpitud liikumisviise ning nende võimalusi rakendamisel igapäevaelus.</p> <p>2.klass: oskab nimetada õpitud liikumisviise ning nende võimalusi rakendamisel igapäevaelus.</p> <p>3.klass: oskab nimetada õpitud liikumisviise ning nende võimalusi rakendamisel igapäevaelus.</p>

Praktilised tööd: annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus. Spordipäevad, liikumisüritused..

Teemavaldkond: Kehaline aktiivsus

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	<p>1.klass: õpilane teab, et liikumine on tervise aspektist väga tähtis.</p> <p>2.klass: õpilane teab, et liikuma peab iga päev vähemalt 60 min.</p> <p>3.klass: õpilane teab liikumise tervislikkuse aspekti. Õpilane teab, et milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumistekonna valikul.</p>
2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;	<p>1.klass: suudab aru saada, et kehalise tegevusega kaasneb südame löögisageduse tõus, hingeldamine jne. ja see ongi kehalise tegevuse eesmärk. Natuke peabki raske olema.</p> <p>2.klass: lisaks eelnevale, suudab oma tegevusi reguleerida vastavalt südamelöögisageduse ja enesetunde muutusele.</p> <p>3.klass: lisaks eelnevale, märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Oskab lihtsamal viisil analüüsida enesetunde ning südamelöögisageduse muutumist enne ja pärast liikumistegevust põhjuseid.</p>
3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	<p>1.klass: saab aru, et millal on südamelöögisagedus langenud ning teab, et millal taas tegevust jätkata.</p> <p>2.klass: teab liikumiseks ettevalmistavaid harjutusi (soojendus) ning teab, et kuidas toetada taastumist (kuidas südamelöögisagedust alla saada).</p> <p>3.klass: õpilane oskab viia südamelöögisageduse tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi. Oskab hinnata intensiivsust peale haigusperioodi või vigastust. Õpilane oskab hinnata erineva liikumisintensiivsusega liikumismänge..</p>

4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras	1.-3. klass: Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
--	---

Praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.

Teemavaldkond: Liikumine ja kultuur

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) loob midagi liikumisega seotult	<p>1.klass: erinevate lihtsate liikumiste loomine; kodus perekonnale liikumisharjutuste ja/või mängu loomine.</p> <p>2. klass: erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi ja kaaslastega; harjutuste ettenäitamine kaaslastele.</p> <p>3.klass: erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; harjutuste ettenäitamine kaaslastele; erinevate lihtsate liikumiste loomine kaaslastega</p>
2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	<p>1.klass: liikumisürituselt saadud kogemuse lihtne kirjeldus; mängud põlvest-põlve; jälgib koos vanematega mõnda spordivõistlust ja/või liikumisüritust.</p> <p>2.klass: toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud; õue- ja hoovimängud: liikumisürituselt saadud kogemuse kirjeldus.</p> <p>3.klass: osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana ja jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias ning arutleb saadud kogemusest; osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p>
3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid	<p>1.klass: ausa mängu põhimõtted spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm);</p> <p>2.klass: liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokkuleppimine; ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3.klass: kohtuniku otsuse austamine; võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides (emotsioonide kontroll); ausa mängu põhimõtted spordis; kaaslastega ülesannete jagamine mängus; mängureeglites kokkuleppimine ja nendest kinnipidamine.</p>
4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi	<p>1.klass: teab mõnda sportlast ning kirjeldab lihtsalt tema harrastavat spordiala.</p> <p>2.klass: otsib õpetaja ja/või vanemate abiga infot mõne sportlase ja/või spordiala ja/või liikumisürituse kohta ning kirjeldab seda lühidalt.</p> <p>3.klass: õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta; enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või</p>

	tantsustiili esindajate nimetamine.
5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	1.klass: pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumine; ohutu käitumise ABC erinevates keskkondades. 2.klass: pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; ohutu käitumine erinevates keskkondades; ohutunnetuse tajumine enese ja kaaslaste suhtes sportlike tegevuste vältel. 3.klass: ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades; erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes; pesemis- ja riie vahetamisharjumuste regulaarne rakendamine
6) riietub liikumiseks sobilikult	1.klass: esmasete teadmiste kujundamine ilmastikule vastava riietuse ja jalanõude valimisel. 2.klass: sportlikeks tegevusteks sobiva riietuse ja jalanõude valik. 3.klass: riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale)
7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond	1.klass: kooliõuel ja sellest väljaspool olevatel aladel liikumisõpetuse tundides osalemine. 2.klass: liikumine tänaval, pargis ja matkaradadel. 3.klass: erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine; liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda	1.klass: liikumine erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud) 2.klass: liikumistegevused erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud); raja valik erinevates keskkondades; kooliümbruse ohutuse vaatlemine ja analüüs; liikumiseeskirjade jälgimine tänaval liikudes. 3.klass: liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud; liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik; liikluseeskirjade jälgimine liikudes tänaval.
9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;	1.-3. klass toimub tantsuline liikumine koostöös muusikaõpetusega.
10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	1.-3. klass toimub tantsuline liikumine koostöös muusikaõpetusega.

Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatkad; Projektid.

Teemavaldkond: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) osaleb aktiivselt	1.klass: õpilane osaleb aktiivselt erinevaid kehalisi võimeid

kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	<p>arendavates tundides, sooritab erinevaid kehalisi võimeid arendavaid harjutusi ja liikumismänge õpetaja juhendamisel.</p> <p>2.klass: õpilane osaleb aktiivselt erinevaid kehalisi võimeid arendavates tundides, sooritab erinevaid kehalisi võimeid arendavaid harjutusi ja liikumismänge õpetaja juhendamisel. Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid ja õpib andma tagasisidet oma kehalistele võimetele.</p> <p>3.klass: õpilane osaleb aktiivselt erinevaid kehalisi võimeid arendavates tundides, sooritab erinevaid kehalisi võimeid arendavaid harjutusi ja liikumismänge õpetaja juhendamisel. Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid ja õpib andma tagasisidet oma kehalistele võimetele. Oskab nimetada, et millist kehalist võimet mingi tegevus arendab.</p>
2) nimetab kehalisi võimeid;	<p>1.klass: erinevate kehaliste tegevuste seostamine erinevate kehaliste võimetelega.</p> <p>2. klass: õpilane oskab seostada kehalisi harjutusi erinevate kehaliste võimete arendamisega.</p> <p>3.klass: õpilane oskab nimetada kehalisi võimeid ning oskab nimetada erinevaid kehalisi tegevusi või liikumismänge erinevate kehaliste võimete arendamiseks.</p>
3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;	<p>1.klass: 60 m jooks, pallivise, hoota kaugushüpe, kestavusjooks (600m), painduvus.</p> <p>2.klass: 60 m jooks, pallivise, hoota kaugushüpe, kestavusjooks (600m), painduvus, ujumine 200 m, istesse tõusud.</p> <p>3.klass: 60 m jooks, pallivise, hoota kaugushüpe, kestavusjooks (600m), painduvus, istesse tõusud, 1 min hüppenööri hüpped, hoota kolmikhüpe, hooga kaugushüpe, joonejooks.</p>
4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	<p>1.klass: teab liikumise olulisust tervisele.</p> <p>2.klass: teab liikumise olulisust tervisele, teab toitumise olulisust tervisele.</p> <p>3.klass: teab liikumise olulisust tervisele, teab toitumise olulisust tervisele, oskab neid omavahel seostada. Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.</p>

Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel. Spordipäevad, õppekäigud, projektinädalad.

Teemavaldkond: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu	<p>1.klass: õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused.</p> <p>2.klass: õpetaja juhendamisel erinevad keskendumise- ja</p>

soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	tähelepanelikkuse harjutused. Kehatunnetusharjutused. 3.klass: õpetaja juhendamisel erinevad keskendumise-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse- ja venitusharjutused.
2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	1.klass: enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. 2.klass: enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Mida ma tunnen mingit harjutust sooritades? 3.klass: tähelepanuharjutused. Õpilane märkab oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.

Lõimingud :

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaaalained: Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Matemaatika: geomeetrilised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.

Praktilised tööd: õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine. Spordipäevad, õppekäigud.

II kooliaste

Teemavaldkond: Kehaline aktiivsus

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	4.klass: õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kas see vastab soovitusel. 5.klass: õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja proovib planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. 6.klass: õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja planeerib päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.

<p>2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</p>	<p>4.klass: õpilane abiga planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.</p> <p>5.klass: õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.</p> <p>6.klass: õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul ja võtab ette samme, et see täide viia.</p>
<p>3) mõõdab enda südamelöögisagedust;</p>	<p>4.klass: õpilane mõõdab südamelöögisagedust õpetaja abiga</p> <p>5.klass: õpilane mõõdab südamelöögisagedust</p> <p>6.klass: õpilane mõõdab südamelöögisagedust ja suudab teha järeldusi erinevate tegevuste mõjust südamelöögisagedusele.</p>
<p>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p>	<p>4.klass: õpilane on tutvunud lihtsamate kehalise aktiivsuse hindamise vahenditega.</p> <p>5.klass: õpilane tutvub õpetaja abiga erinevate kehalise aktiivsuse hindamise vahenditega.</p> <p>6.klass: õpilane kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.</p>
<p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p>	<p>4.klass: õpilane on saanud õpetajalt teadmised liikumiseks ettevalmistavatest ja taastumist toetavatest tegevustest.</p> <p>5.klass: õpilane on saanud õpetajalt teadmised liikumiseks ettevalmistavatest ja taastumist toetavatest tegevustest ja sooritab neid õpetaja abiga.</p> <p>6.klass: õpilane on saanud õpetajalt teadmised liikumiseks ettevalmistavatest ja taastumist toetavatest tegevustest ning sooritab neid iseseisvalt.</p>
<p>6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<p>4.klass: õpilane teab, et liikudes võib juhtuda õnnetusi ning vajadusel kutsub õpetaja appi.</p> <p>5.klass: õpilane teab, et liikudes võib juhtuda õnnetusi ning suudab abistada ennast ja sõpra kergemate juhtumite korral õpetajaga koos</p> <p>6.klass: lisaks eelnevale teab, millal tuleb helistada 112 ja oskab edastada telefoni teel infot.</p>

Praktilised tööd: südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine.

Teemavaldkond: Liikumine ja kultuur

Õpitulemused	Õppesisu
1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	<p>4.klass: loob midagi liikumisega seotult õpetaja suunamisel</p> <p>5.klass: loob midagi liikumisega seotult iseseisvalt</p> <p>6.klass: loob midagi liikumisega seotult iseseisvalt ja annab selle kohta tagasisidet (vajadusel õpetaja abistab)</p>
2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	<p>4.klass: osaleb koolivälisel liikumisüritusel ja kirjeldab seda kogemust</p> <p>5.klass: osaleb koolivälisel liikumisüritusel ning kirjeldab ja arutleb selle kogemuse üle</p> <p>6.klass: osaleb koolivälisel liikumisüritusel ning arutleb selle kogemuse üle.</p>
3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;	<p>4.klass: õpilane enamasti rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid erinevates tegevustes</p> <p>5.klass: õpilane rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid erinevates tegevustes</p> <p>6.klass: õpilane rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid erinevates tegevustes ning õpetab ka vajadusel neid teistele.</p>
4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	<p>4.klass: õpilane teab mõnda sportlast ning rahvusvahelisel tasemel liikumisüritust.</p> <p>5.klass: õpilane teab mitmeid rahvusvahelisi sportlaseid ja liikumisüritusi ning õpetaja suunamisel oskab leida nende kohta lisainfot.</p> <p>6.klass: õpilane teab rahvusvahelisi sportlaseid ja liikumisüritusi ning otsib vajadusel lisainfot käepärastest vahenditest. Teab ja tutvub ka kaasõpilaste harrastatavate alade rahvusvaheliste ürituste ning sportlaste kohta.</p>
5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	<p>4.klass: õpilane järgib õpetaja juhendamisel ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine enne ja peale tundi.</p> <p>5.klass: õpilane järgib ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine enne ja peale tundi.</p> <p>6.klass: õpilane järgib ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine enne ja peale tundi, teab selle vajalikkust.</p>

<p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p>	<p>4.klass: õpilane riietub õpetaja/vanema abiga vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. 5.klass: õpilane riietub vajadusel abiga vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. 6.klass: õpilane riietub vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>
<p>7) avastab looduses liikumise võimalusi;</p>	<p>4.klass: avastab ja kasutab erinevaid kooli lähedal asuvaid liikumispaiku. Järgib õpetaja öeldud ohutusreegleid liikumiseks erinevates paikades. 5.klass: avastab ja kasutab erinevaid kooli lähedal asuvaid liikumispaiku looduses. Teab looduses liikumiseks vajalikke ohutusreegleid. 6.klass: avastab ja kasutab erinevaid kooli lähedal asuvaid liikumispaiku looduses. Teab looduses liikumiseks vajalikke ohutusreegleid ja juhib ka vajadusel kaasõpilaste tähelepanu neile.</p>
<p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</p>	<p>4.klass: õpilane kasutab õpetaja abiga lihtsamaid asukoha määramiseks vajalikke vahendeid tuttavas keskkonnas, reisiteekonna kavandamine. 5.klass: õpilane kasutab lihtsamaid asukoha määramiseks vajalikke vahendeid tuttavas keskkonnas, reisiteekonna kavandamine ja koolitee ohutuse analüüsimine. 6.klass: õpilane kasutab erinevaid asukoha määramises vajalikke vahendeid ka võõramas keskkonnas, reisiteekonna kavandamine. Koolitee ohutuse analüüsimine ning õpilane teab, kuidas käituda eksimise korral.</p>
<p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p>	<p>4.klass: erinevad tantsu- ja rütmimängud õpetaja juhendamisel. 5.klass: erinevad tantsu- ja rütmimängud õpetaja juhendamisel, loovtants kaaslastega. 6.klass: erinevad tantsu- ja rütmimängud õpetaja juhendamisel ja ise loomine, loovtants kaaslastega.</p>
<p>10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</p>	<p>4.klass: omandab õpetajalt teadmisi erinevatest tantsukunstidest. 5.klass: omandab õpetajalt teadmisi erinevatest tantsukunstidest ning märkab neid enda ümber nii koolis kui väljaspool. 6.klass: omandab õpetajalt teadmisi erinevatest tantsukunstidest, jagab oma kogemusi ja ideid ning märkab enda ümber tantsu kui kultuuri osa.</p>

11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina .	4.klass: omandab õpetajalt teadmisi tantsukultuurist kui eneseväljendusvormist 5.klass: proovib õpetaja suunamisel luua tantsulisi liikumisi 6.klass: loob enda mõtetest ja ideedest liikumisi ning tantse
--	---

Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk. Projektinädalad.

Teemavaldkond: Liikumisoskus

Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p>4.klass:õpilane kasutab edasiliikumisoskust vastavalt enda võimetele kergemates edasiliikumisviisides.</p> <p>5.klass:õpilane kasutab edasiliikumisoskust vastavalt enda võimetele keskmise raskusega edasiliikumisviisides.</p> <p>6.klass:õpilane kasutab edasiliikumisoskust vastavalt enda võimetele keskmistes ning raskemates edasiliikumisviisides.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud kooli ümbruses.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses, erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel (nt. varbseinal)</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
<p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p>	<p>4.klass: suusatab vabalt valitud stiilis vahelduval maastikul ja oskab nõlvast üles minna ja sooritada sahkpidurduse.</p> <p>5.klass: suusatab vabalt valitud stiilis vahelduval maastikul,sooritab sahkpidurduse, sooritab suuskadel õiges laskumisasendis laskumise alla ja oskab nõlvast üles minna.</p> <p>6.klass: suusatab vabalt valitud stiilis vahelduval maastikul,sooritab sahkpidurduse, sooritab suuskadel õiges laskumisasendis laskumise alla otse ja vajadusel pöördega, oskab nõlvast üles minna.</p>

<p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>	<p>4.-6.klass: lihtsamad suuskade käsitlemise võtted (kuidas suuski asetada seina najale; kuidas saapaid suuskadele kinnitada, ära võtta; klambreid lumest puhastada).</p>
<p>4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonis, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>4.klass: õpilane käsitleb vahendit osaliselt korrektselt harjutustes ja mängudes. 5.klass: õpilane käsitleb vahendit enamasti korrektselt harjutustes ja mängudes. 6.klass: õpilane käsitleb vahendit pea alati korrektselt harjutustes ja mängudes.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud hokikepi ja võimalusel muuga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisärgatuse harjutused vahendite abil.</p>
<p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p>	<p>4.klass: õpilane sooritab õpetaja juhendamisel ja suunamisel kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone. 5.klass: õpilane koostab osaliselt iseseisvalt/ koos kaaslasega kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone (vajadusel õpetaja suunab). 6.klass: õpilane on suuteline enamasti ise koostama kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone (vajadusel õpetaja suunab).</p> <p>Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p>

	<p>Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll koordineerimisharjutustes, tantsides, akrobaatikas (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
<p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>	<p>4.klass: õpilane rakendab õpetaja pideval juhendamisel ja suunamisel kehahoiu ja asendite hoidmisoskust läbi juurdeviivate harjutuste.</p> <p>5.klass: õpilane rakendab õpetaja juhendamisel ja suunamisel kehahoiu ja asendite hoidmisoskust läbi juurdeviivate harjutuste.</p> <p>6.klass: õpilane rakendab osalisel õpetaja juhendamisel ja suunamisel kehahoiu ja asendite hoidmisoskust läbi juurdeviivate harjutuste. Suudab seostada ja korrigeerida asendeid vastavalt keha raskuskeskmele.</p>
<p>7) rakendab turvalise ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>4.klass: õpilane järgib ja rakendab õpetaja juhendamisel turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p> <p>5.klass: õpilane järgib ja rakendab enamasti iseseisvalt, vajadusel õpetaja juhendamisel, turvalise ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p> <p>6.klass: õpilane järgib iseseisvalt turvalise ja ohutu liikumise põhimõtteid ning vajadusel suunab ka kaaslasi õigele teele.</p> <p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p>

	<p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p>
8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	4.-6.klass: etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega ning panustab tegevustesse. Põhjendab lühidalt enda vastust.
9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;	4.-6.klass: õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele ja ohutusele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib ohutust.
10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	<p>4.klass: õpilane nimetab mõningaid edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).</p> <p>5.klass: õpilane nimetab enamikke edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).</p> <p>6.klass: õpilane nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).</p>

Praktilised tööd: õpilase eneseanalüüs

Teemavaldkond: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:	Õppesisu
1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	<p>4.klass: õpilane teab kehalisi võimeid ja oskab tuua näiteid nende vajalikkuse kohta igapäevaelus.</p> <p>5.klass: õpilane teab kehalisi võimeid ja oskab tuua näiteid nende vajalikkuse kohta igapäevaelus; õpilane seostab enamasti ettenäidatud harjutusi õige kehalise võimega.</p> <p>6.klass: õpilane teab kehalisi võimeid ja oskab tuua näiteid nende vajalikkuse kohta igapäevaelus; õpilane seostab harjutusi õige kehalise võimega.</p>
2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	<p>4.klass: õpilane julgelt sooritab erinevaid kehalise võimete teste</p> <p>5.klass: õpilane sooritab erinevaid kehalise võimete teste ja võrdleb neid enda varasemate tulemuste ning lähtuvalt tervisetsoonidest</p> <p>6.klass: õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi.</p>
3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;	<p>4.klass: õpilane proovib arendada õpetaja abiga oma kehalisi võimeid vastavalt eesmärgile.</p> <p>5.klass: õpilane proovib arendada õpetaja abiga oma kehalisi võimeid vastavalt eesmärgile ja fikseerib teekonna.</p> <p>6.klass: õpilane proovib arendada õpetaja suunamisel oma kehalisi võimeid; õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada ja analüüsib tulemust.</p>
4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	<p>4.klass-6.klass: kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.</p>
5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	<p>4.klass: õpilane kogub teadmisi õpetajalt liikumise ja toitumise tähtsusest.</p> <p>5.klass: õpilane teab mingil määral liikumise ja toitumise vahelisi seoseid tervisele.</p> <p>6.klass: õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p>

Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs

Teemavaldkond: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	4.klass: Õpilane sooritab õpetaja toetamisel kergemaid ja mängulisemaid meelerahuharjutusi. 5.klass: Õpilane sooritab õpetaja toetamisel lihtsamaid ja mängulisemaid meelerahuharjutusi nii individuaalselt kui ka paarides. 6.klass: Õpilane sooritab õpetaja juhendamisel mängulisi meelerahuharjutusi nii üksi kui ka kaaslastega.
2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	4.-6.klass: Kehalist ja vaimset tasakaalu soodustavate tegevuste kogemuse ja mõju kirjeldamine enda ealistest väljendusoskustest lähtuvalt.
3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	4.-6.klass: Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine ja suunamine (vajadusel õpetaja abiga).

Lõiming :

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Praktilised tööd: õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.

III kooliaste

Teemavaldkond: Kehaline aktiivsus

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;	7.klass: õpilane oskab osaliselt hinnata oma igapäevast kehalist aktiivsust. 8.klass: õpilane enamasti oskab hinnata oma igapäevast kehalist aktiivsust. 9.klass: Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;	7. klass: on tutvunud liikumispäevikuga, et jälgida oma kehalist aktiivsust. 8. klass: on harjutanud liikumispäeviku täitmist ja suudab teha mõned järeldused oma kehalise aktiivsuse kohta. 9. klass: peab liikumispäevikut ja oskab analüüsida enda kehalist aktiivsust.
3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	7.klass: On kuulnud erineva liikumisintensiivsuse mõjust organismile. 8.klass: on kuulnud erineva liikumisintensiivsuse mõjust ja on mõtleb, mis on sobilik koormus. 9.klass: teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab sobiva koormuse. Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	7.klass: on kuulnud erinevatest tehnoloogilistest vahenditest, et hinnata kehalist aktiivsust. Vajadusel kasutab oma telefoni sammulugejat, et analüüsida aktiivsust. 8.klass: laadib õpetaja palvel oma nutivahendisse alla tehnoloogilise vahendi, et hinnata kehalist aktiivsust, kasutab vahendit tunni ajal. 9. klass: suudad ise leida sobivad tehnoloogilise vahendi, et hinnata kehalist aktiivsust. Kasutab vahendit kindla perioodi vältel.
5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;	7.klass: suudab õpetaja abistamisel välja mõelda soojendusharjutusi ja venitusharjutusi. 8.klass: suudab välja mõelda mõned soojendusharjutused ja ka venitusharjutused ja näitab neid ette. 9.klass: suudab välja mõelda soojendusharjutused ja koormusjärgsed tegevused ja viib neid tunnis läbi.

6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	<p>7.klass: Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</p> <p>8.klass: Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</p> <p>9.klass: Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</p>
7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	<p>7.klass: Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele.</p> <p>8.klass: Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Esmaabi koolitus</p> <p>9.klass: Oskab saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Oskab lihtsamate vigastuste puhul vajadusel esmaabi anda.</p>

Praktilised tööd: enda kehalise aktiivsuse analüüs, pulsisageduse mõõtmine, erineva koormusega tunnid; soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses ja lõdvestus tegevused tunni lõpus. Esmaabi koolitus 8.kl. , projektid, külaline tunnis.

Teemavaldkond: Liikumine ja kultuur

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	<p>7.klass: loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet individuaalselt.</p> <p>8.klass: loob midagi liikumisega seotult väiksemas rühmas, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasiside.</p> <p>9.klass: loob midagi liikumisega seotult suuremas rühmas, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.</p>
2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;	<p>7.klass: osaleb osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning enamasti analüüsib saadud kogemusi.</p> <p>8.klass: osaleb osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemusi.</p> <p>9.klass: osaleb osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning põhjalikult analüüsib saadud kogemusi.</p>
3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	<p>7.klass: on kuulnud ausa mängu tähendust ja proovib rakendada selle põhimõtteid.</p> <p>8.klass: mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.</p> <p>9.klass: mõistab alati ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.</p>

<p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p>	<p>7.klass: on kuulnud sportlaste ja tantsijate rollist kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana. 8.klass: tutvub sportlaste ja tantsijate rollidega kultuurikandjana ning erinevate ürituste ja traditsioonide olulisuse kultuuri osana. 9.klass: teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.</p>
<p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p>	<p>7.-9.klass: Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p>
<p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p>	<p>7.-9. klass: Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>
<p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p>	<p>7.klass: osaleb paari tunnisel matkal ja suudab õpetaja abiga valida sobiva liikumistempo sõltuvalt looduskeskkonnast ja tee pikkusest. 8.klass: osaleb paari tunnisel matkal ja suudab koos kaaslasega valida välja sobiva tempo vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele. Ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga). 9. klass: osaleb paari tunnisel matkal ja suudab iseseisvalt valida endale sobiv liikumistempo. Ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p>
<p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p>	<p>7.klass: suudab linnas liikuda kaarti kasutades. Oskab kasutada SI-pulka ja google mapi. 8.klass: suudab tuttavas linna lähedal metsas liikuda kaarti kasutades. Oskab kasutada SI-pulka ja google mapi. 9.klass: suudab tundmatus linna lähedal metsas liikuda kaarti kasutades. Oskab kasutada SI-pulka, google mapi ja teisi äppe orienteerumisoskuse arendamiseks.</p>

<p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p>	<p>7.klass: omaloomingulise tantsu- või võimlemiskava loomine. 8.klass: omaloomingulise tantsukava või võimlemiskava loomine 9.klass: omaloomingulise tantsukava või võimlemiskava loomine. Seltskonna tantsu tunnid. 7.-9. klass: Võimalusel erinevate tantsustiilide tutvustamine, kutsume kooli eriala inimesed.</p>
<p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>7.klass: organiseerib õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevusse. Näiteks näitab ette lihtsamaid harjutusi. 8.klass: organiseerib õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevusse. Viib läbi ja näitab ette soojenduse osa ja valmistab rühmaga ette tunni ühe osa. 9.klass organiseerib õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevusse. Viib läbi ja näitab ette soojenduse või lõdvestuse osa ja valmistab rühmaga ette tunni ühe osa.</p>

Praktilised tööd: planeeritud liikumistegevused; tunniosa läbiviimine. Orienteerumine asulas ja metsas.

Teemavaldkond: Liikumisoskus

<p>Õpitulemused:</p>	<p>Õppesisu:</p>
-----------------------------	-------------------------

<p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p>7.klass: Kasutab enamasti teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühma</p> <p>8.klass: Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmagaga.</p> <p>9.klass: Kasutab teadlikult ja kindlalt edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuualad, maastikujooks. Erinevad võimalused jooksuoskuse ja võime arendamiseks. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealades. Hüppenööriga hüplemine aja peale. Karjapoisi hüpe, paku tabamisega kaugushüpe spordipäeval.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades. Takistuste ületamine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused. Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>
<p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p>	<p>7.klass: täiustab oma oskusi erinevatel talispordialadel: suusatamine, uisutamine ja mäesuusatamine. Osaleb aktiivselt talispordi tundides ja organiseeritud kooliüritustel ja saab kogemused vahelduval maastikul liigeldes.</p> <p>8.klass: täiustab oma oskusi erinevatel talispordialadel: suusatamine, uisutamine ja mäesuusatamine. Osaleb aktiivselt talispordi tundides ja organiseeritud kooliüritustel ja saab kogemused vahelduval maastikul liigeldes.</p> <p>9.klass: täiustab oma oskusi ja tehnikaid erinevatel talispordialadel: suusatamine, uisutamine ja mäesuusatamine. Osaleb aktiivselt talispordi</p>

	<p>tundides ja organiseeritud kooliüritustel ja saab kogemused vahelduval maastikul liigeldes.</p>
<p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>	<p>7.klass: on kursis, et suuskade hooldamine on tähtis. 8.klass: teab, et suuskade hooldamine on oluline ja oskab ise tuua välja mõned viisid, kuidas suuskade eest hoolt kanda. 9.klass oskab välja tuua mõned suusahooldamise tehnikaid. (Näiteks vabastatud õpilane tutvustab tehnikaid ja võimalusi oma klassikaaslastele).</p>
<p>4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>7.-9. klass: Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Sooritab liikumiskombinatsioone, kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Korvpalli, käsipalli, frisbee mängu juurdeviivad harjutused, mängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga. Lihtsamate tehnikaelementide õppimised. Suurel väljakul mängud ja lihtsamate reeglitega tutvumine. Disc Golfiga tutvumine ja mängu tutvustamine, lihtsustatud reeglitega mäng. Erinevad tehnikad.</p> <p>7.-9.klass: Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Võrkpalli ja rannavõrkpalli juurdeviivad harjutused ja lihtsustatud mängud. Võrkpalli mängu reeglite õppimine. Mäng 6v6.</p> <p>7.-9.klass: Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile ja mäng vähendatud väljakul. Lihtsamate jalgpalli reeglitega tutvumine.</p> <p>7.-9.klass: Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud saalihoki ja pesapalli õppimiseks.</p>
<p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p>	<p>7.klass: koostab akrobaatika kava, õpilase enda poolt valitud elementidest. Sooritab erinevaid tasakaaluharjutusi. Koostab poomial kava. 8.klass: koostab akrobaatika kava, mis koosneb õpilase poolt valitud elementidest. Sooritab erinevaid tasakaaluharjutusi, koostab poomial kava. 9.klass: koostab akrobaatika kava, mis koosneb õpilase poolt valitud elementidest. Koostab püramiidi kava rühmas.</p>

<p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>	<p>7.-8.klass: parandab ja jälgib kehahoidu õpetaja märkamise peale 9. klass: proovib ise peeglist jälgides parandada enda kehahoidu.</p>
<p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>7.klass: rakendab enamasti turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid. 8.klass: Sa rakendad turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid 9.klass: Sa rakendad kindlalt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p> <p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Vahendil liikumises. Keskkonnaga arvestamine vahendil liikumisel. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Valib ilmale vastavad riided.</p> <p>Vahendi käitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p>
<p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p>	<p>7.klass: analüüsib oma tegevust arutelu käigus 8.klass: analüüsib oma tegevust arutelu käigus 9.klass: analüüsib oma tegevust arutelu käigus.</p>
<p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p>	<p>7. klass: Hinnangu andmine vestluse käigus või arutelu käigus või kirjalikul teel. 8. klass: Hinnangu andmine vestluse käigus või arutelu käigus või kirjalikul teel. 9. klass: Hinnangu andmine vestluse käigus või arutelu käigus või kirjalikul teel.</p>

<p>10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>7.klass: Seostab enamasti liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p> <p>8.klass: Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p> <p>9.klass: seostab kindlalt liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p> <p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>
---	--

Praktilised tööd:, sportmängude kontrollharjutused erinevate vahendite käsitlemisega, loovkavade koostamine, kontrollsõidud vahenditel

Teemavaldkond: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</p>	<p>7.klass: teab tervisega seotud kehalisi võimeid. On kuulnud kehamassiindeksist.</p> <p>8. klass: teab tervisega seotud kehalisi võimeid, . Teab kehamassiindeksit ja oskab seda arvutada.</p> <p>9.klass: Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.</p>
<p>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</p>	<p>7.klass: on kuulnud, et erinevaid kehalisi võimeid on võimalik erinevate harjutuste või tegevustega arendada.</p> <p>8. klass: suudab välja mõelda harjutused ja tegevused, millise harjutuse või tegevusega on võimalik erinevaid kehalisi võimeid arendada.</p> <p>9.klass: Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p>
<p>3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</p>	<p>7.klass: õpetaja abiga mõõdetakse õpilase kehalisi võimeid ja arutletakse tulemuste üle kõik koos.</p> <p>8.klass: mõõdab oma kehalisi võimeid ja arutletakse paarides kehaliste võimete tulemuste üle.</p> <p>9. klass: mõõdab oma kehalisi võimeid ja püstitab eesmärgid peale teste, et parandada oma kehalisi võimeid.</p>

4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;	<p>7.klass: kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p> <p>8.klass: kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p> <p>9.klass: kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p>
5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	<p>7.klass: õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervise tsoonidega. Õpilane analüüsib oma tulemusi.</p> <p>8.klass: õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervise tsoonidega. Õpilane analüüsib oma tulemusi.</p> <p>9.klass: õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervise tsoonidega. Õpilane analüüsib oma tulemusi.</p>
6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	<p>Käsitletakse inimeseõpetuse tunnis</p> <p>Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</p> <p>7.-9.klass: käsitletakse inimeseõpetuse tunnis</p>

Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs. Õppekäigud, spordipäevad, õppelaager.

Teemavaldkond: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:	Õppesisu:
1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	<p>7.klass: õpilane enamasti valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>8.klass: õpilane valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Õpilasel on tekkinud ettekujutus, mis harjutusi teha ja suudad juba ise mõne harjutuse välja mõelda ja seda sooritada.</p> <p>9.klass: õpilane valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja oskad neid kasutada ka väljaspool tunni keskkonda</p>
2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste	<p>7.klass: õpilane tutvunub sobivate lõdvestus ja taastumisviisidega.</p> <p>8.klass: õpilane oskab välja tuua mõned lõdvestus ja taastumisviise igapäevastes olukordades.</p> <p>9.klass: õpilane vajadusel oskab teistele näidata ja tutvustada sobivaid taastumisviise igapäevastes olukordades.</p>

kasutamise võimalusi eri olukordades;	
3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	7.klass: arutelu klassis “ Terves kehas terve vaim” 8.klass: arutelu klassis “ Terves kehas terve vaim” 9.klass: arutelu klassis “ Terves kehas terve vaim”
4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	7.klass: jooksev arutelu emotsioonidega toime tulemise kohta. 8.klass: jooksev arutelu emotsioonidega toime tulemise kohta. 9.klass: jooksev arutelu emotsioonidega toime tulemise kohta.

Lõiming :

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanoolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine

Praktilised tööd: Koostööülesanded, projektid, spordipäevad, õppelaagrid. Õppefilmid.