

## AINEVALDKOND – Kehaline kasvatus

### Valdkonnapädevus

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

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

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

Paikuse kooli tunnuslause on **UURIN, AVASTAN, LOON**:

- 1) õpilane uurib erinevaid võimalusi oma füüsilise ja vaimse tervise edendamiseks;
- 2) õpilane avastab uusi liikumisvõimalusi väljaspool kooli;
- 3) õpilane loob aluse elukestvaks tervislikuks eluviisiks.

### Ainevaldkonna õppeained ja ainetundide jaotus

Ainevaldkonda kuuluvad ained on: liikumisõpetus ja tantsuline liikumine. Ainetundide jaotustabel aineti, kooliastmeti ja klassiti on järgnev:

Kooliaste	I			II			III		
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Liikumisõpetus	1	3	3	2	3	2	2	2	2
Tantsuline liikumine	1			1			1*	1*	1*

\*kolmandas kooliastmes tantsulist liikumist 10 tundi õppeaasta jooksul.

### Üldpädevuste saavutamine

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. 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.

Suutlikkus mõista ja hinnata adekvaatselt oma nõrku ja tugevaid külgi, arvestada oma võimeid ja võimalusi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades; käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise; lahendada oma vaimse ja füüsilise tervisega seonduvaid probleeme.

## Lõiming teiste ainevaldkondadega

Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Teiste aineõpetajate on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö. Liikumisõpetus lõimub keele ja kirjandusega, matemaatikaga, loodusainetega, võõrkeeltega, sotsiaalainetega, tehnoloogiaga.

## Õppekava läbivate teemade käsitlemine ainevaldkonnas

### Elukestev õpe ja karjääri kujundamine

Aine	I-III kooliaste
Liikumisõpetus	Liikumine kui väärtus tervislikuks eluks. Liikumine õpetab distsipliini, töökust ja austust teiste inimeste vastu. Liikumisõpetus toetab õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning aitab kujundada neis eakohast liikumispädevust (motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt).

### Keskkond ja jätkusuutlik areng

Aine	I-III kooliaste
Liikumisõpetus	Loodusliikumine- õpilane liigub värskes õhus, mängud looduses. Nii siseruumide kui ka õueala liikumisvõimaluste ja vahendite mitmekesisus.

### Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

Aine	I-II kooliaste
Liikumisõpetus	Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi.



	III kooliaste
Liikumisõpetus	Uute ideede loomine ja ellu viimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne)

### Kultuuriline identiteet

Aine	I kooliaste
Liikumisõpetus	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 väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu.
	II-III kooliaste
Liikumisõpetus	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. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

### Teabekeskond ja mediakasutus

Aine	I-III kooliaste
Liikumisõpetus	Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

### Tehnoloogia ja innovatsioon

Aine	I kooliaste
Liikumisõpetus	Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.
	II-III kooliaste
Liikumisõpetus	Tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs;



	tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks.
--	---

## Tervis ja ohutus

Aine	I kooliaste
Liikumisõpetus	Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks.
	II kooliaste
Liikumisõpetus	Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks.
	III kooliaste
Liikumisõpetus	Õpilane kasutab omandatud teadmisi ja oskusi vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks.

## Väärtused ja kõlblus

Aine	I-III kooliaste
Liikumisõpetus	Paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.

## Ainevaldkondlikud hindamise erisused

Aines hinnatakse mitmeeristavalt. Hindamisel arvestatakse õpilase individuaalseid võimeid. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada.

## Õppekorralduse erisused

1. ja 4. klassis on kogu õppeaasta vältel tunnijaotus tantsuline liikumine 1x nädalas ja liikumisõpetus 1x nädalas. III kooliastmes on õppeaasta jooksul 10 tundi tantsulist liikumist ja sel perioodil 1x nädalas liikumisõpetust.

## Õppekeskkonna erisused

Õppetöö toimub sisetingimustes erinevates spordisaalides (täismõõtmega korv- ja võrkpalliväljak, maadlusaal, rühmatreeningusaal, jõusaal), välitingimustes on meil kasutada staadion, multifunktsionaalne väljak, rannavõrkpalliväljak, kergliiklusteed, metsarajad, välijõusaal.

# LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA ÜLDOSA

## Õppeaine kirjeldus

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmete kaupa. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste võimeid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda. Viis ainekava läbivat valdkonda on: liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal.

## Teadmised, oskused ja hoiakud

### I kooliaste

#### Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;
- 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid 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 kaaslastega;
- 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

### **Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane:

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

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

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

### **Liikumine ja kultuur**

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult;
- 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult;
- 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane:

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

## **II kooliaste**

## **Liikumisoskused**

Õpilane:

kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

- 1) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
- 2) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 5) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 7) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 8) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 9) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

## **Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

## **Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

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

## **Liikumine ja kultuur**

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;

- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane:

- 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

### **III kooliaste**

#### **Liikumisoskused**

Õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;
- 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
- 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

#### **Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
- 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;



- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

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

### **Liikumine ja kultuur**

Õpilane:

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

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane:

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

## LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA 1. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<p><b>LIIKUMISOSKUSED</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kasutab liikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</li> <li>2) liigub vahendil harjutustes ja liikumismängudes</li> <li>3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes;</li> <li>4) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</li> <li>5) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel</li> <li>6) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</li> <li>7) arvestab liikumistegevustes kaaslastega; 8) annab tagasisidet enda liikumisoskustele.</li> </ol> <p><b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi;</li> <li>2) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;</li> <li>3) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;</li> </ol> <p><b>KEHALINE AKTIIVSUS</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;</li> <li>2) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>3) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras</li> </ol> <p><b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</li> </ol>	<p>Jooksmine (soojendusjooks, jooksuharjutused, sprint, kestvusjooks). Jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooksutestid 60m, 300m kui ka 500m kestvusjooks oma võimetele kohase tempoga.</p> <p>Hüppamine (paigalt kaugushüpe, hoolt kaugushüpe pakku tabamata, hüpped koosjalu kui ka ühel jalal, hüplemine hübitsaga paigal korduste arvule- 10x)</p> <p>Erinevad liikumismängud vahendiga ja vahendita. Ausa mängu põhimõtted ja väärtused.</p> <p>Püüdmise-, viskamise-, löögi- ja põrgatamisoskuse arendamiseks erinevad harjutused ja mängud.</p> <p>Viskamine (paigalt pallivise tennisepalliga)</p> <p>Suuskadel tasakaalu hoidmine. Paaristõukeline sõiduviis. Kukkumine ja tõusmine. Õige suusavarustuse valik ning kinnitamine.</p> <p>Põhivõimlemise harjutuste kombinatsioonid (turiseis, kaarsild, poolspagaat).</p> <p>Kõhulihaste test- istesse tõus. Kehalisele koormusele eelnev valmistumine (iseseisev võimlemis-/soojendusharjutused) ja ka koormuse järgne lõdvestus (venitusharjutused, lõdvestusharjutused).</p>



<p>2) teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;</p> <p>3) riietub liikumistegevuseks sobilikult;</p> <p>4) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p> <p>5) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;</p> <p>6) avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu.</p> <p><b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>2) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi</p>	<p>Esmaaabi vajaduse korral abi kutsumine.</p> <p>Isikliku hügieeni tundmine ja rakendamine, sobilik ja sportlik riietus igaks liikumisõpetuse tunniks.</p> <p>Väljaspool kooli kogetud positiivsete spordikogemuste jagamine õpetaja ja kaasõpilastega.</p> <p>Aktiivne tunnist osavõtt nii oma vaimse kui ka kehalise tasakaalu loomiseks. Õppimine tulla toime erinevate emotsioonidega õpetaja toetusel.</p>
---	--

## LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA 2. KLASS

<b>ÕPITULEMUSED</b>	<b>ÕPPESISU</b>
<p><b>LIIKUMISOSKUSED</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab liikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p> <p>2) liigub vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p> <p>3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes;</p> <p>4) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p> <p>5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>6) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel</p> <p>7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p>	<p>Jooksmine (soojendusjooks, jooksuharjutused, sprint, kestvusjooks). Jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooksutestid 60m, 500m kui ka 1km kestvusjooks oma võimetele kohase tempoga.</p> <p>Hüppamine (paigalt kaugushüpe, hoolt kaugushüpe pakku tabamata, hüpped koosjalu kui ka ühel jalal, hüplemine hübitsaga paigal korduste arvule- 30x)</p> <p>Erinevad liikumismängud vahendiga ja vahendita.</p>



8) arvestab liikumistegevustes kaaslastega; 9) annab tagasisidet enda liikumisostkustele; 10) toob näiteid erinevatest liikumisostkustest.

#### TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane:

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

#### KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane:

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

#### LIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

- 1) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- 2) teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- 3) riietub liikumistegevuseks sobilikult;
- 4) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 5) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;
- 6) avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu;
- 7) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.

#### VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane:

- 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

Püüdmise-, viskamise-, löögi- ja põrgatamisostkuse arendamiseks erinevad harjutused ja mängud.

Viskamine (paigalt pallivise tennisepalliga)

Suuskadel edasiliikumine- liikumine suuskadel edasi kasutades klassikalist suusastiili. Kukkumine ja püsti tõusmine suuskadel.

Erinevate sportmänguvahendite käsitlemine (korvpall, jalgpall, indiacaca, sulgpall, tennis, pesapall, saali- ja maahoki). Sportmängude erialased lihtsamad harjutused (korvpalliga põrgatamine, rinnaltsööt; jalgpalliga palli vedamine, löömine). Ausa mängu põhimõtted ja väärtused.

Põhivõimlemise harjutuste kombinatsioonid (tirel ette, turiseis, kaarsild, poolspagaat).

Kõhulihaste test- istesse tõus. Kehalisele koormusele eelnev valmistumine (iseseisev võimlemis-/soojendusharjutused) ja ka koormuse järgne lõdvestus (venitusharjutused, lõdvestusharjutused).

Enda kehaliste võimete hindamine ja analüüsimine.

Esmaaabi vajaduse korral abi kutsumine.

Isikliku hügieeni tundmine ja rakendamine, sobilik ja sportlik riietus igaks liikumisõpetuse tunniks arvestades nii keskkonda kui ka tegevust.



<p>2) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi</p>	<p>Väljaspool kooli kogetud positiivsete spordikogemuste jagamine õpetaja ja kaasõpilastega.</p> <p>Aktiivne tunnist osavõtt nii oma vaimse kui ka kehalise tasakaalu loomiseks. Emotsioonidega toimetulek õpetaja toetusel.</p>
--	--

## LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA 3. KLASS

<b>ÕPITULEMUSED</b>	<b>ÕPPESISU</b>
<p><b>LIIKUMISOSKUSED</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) kasutab liikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</li><li>2) liigub vahendil harjutustes ja liikumismängudes</li><li>3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes;</li><li>4) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</li><li>5) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</li><li>6) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</li><li>7) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel</li><li>8) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</li><li>9) arvestab liikumistegevustes kaaslastega;</li><li>10) annab tagasisidet enda liikumisoskustele;</li><li>11) toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.</li></ol> <p><b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi;</li><li>2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi;</li><li>3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;</li></ol>	<p><b>I LIIKUMISOSKUSED</b></p> <p>Erinevad jooksudistsid (60m ja 500m ajavõttuga, 1 km jooks vastupidavusele); soojendusjooks; pendelteatejooks; erinevad jooksumängud.</p> <p>Aktiivsed kõnnidistsid.</p> <p>Võimlemisharjutused: akrobaatika – tirelid ette ja taha, turiseis, hundiratas (NB! Ohutusreeglid!), poomiharjutused, hüpped hübitsaga, harjutused võimlemispallidega.</p> <p>Mängud ja harjutused palliga ja pallidega, kasutades erinevaid palle: võrkpall, korvpall, jalgpall, fitpall, tennisball.</p> <p>Erinevad harjutused individuaalselt, paarilisega ja gruppides püüdmis-, viskamis- ja põrgatamisoskuse arendamiseks.</p> <p>Erinevate liikumis- ja pallimängude kasutamine erinevates variatsioonides: võrkpall, pioneeripall, korvpall, jalgpall, saalihoki, sulgpall, tennis, pesapall, rahvastepall, dodgeball jne.</p>



- 4) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;
- 5) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

#### KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane:

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

#### LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

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

#### VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane:

- 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 2) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi

Kergejõustik: hoojooksuga kaugushüpe (paku tabamisega), paigalt kaugushüpe; pallivise sammudeta ja sammudega.

Suusavarustuse pakkimine, kandmine, õigete suuskade ja klambrite sobitamine. Suuskade kinnitamine ja lahti võtmine. Kepihoie. Klassikaliste suusastiilide harjutamine.

Kehalisele koormusele eelnev valmistumine (iseseisev võimlemis-/soojendusharjutused) ja ka koormuse järgne lõdvestus (venitusharjutused, lõdvestusharjutused).

Enda kehaliste võimete hindamine ja analüüsimine.

Isikliku hügieeni tundmine ja rakendamine, sobilik sportlik riietus igaks liikumisõpetuse tunniks arvestades nii keskkonda kui ka tegevust.

Väljaspool kooli kogetud positiivsete spordikogemuste jagamine õpetaja ja kaasõpilastega.

Aktiivne tunnist osavõtt nii oma vaimse kui ka kehalise tasakaalu loomiseks. Emotsioonidega toimetulek (õpetaja toetusel). Ausa mängu põhimõtted ja väärtused.

## LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA 4. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<p><b>LIIKUMISOSKUSED</b>  <b>Õpilane:</b>            1) kasutab liikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades            2) käsitseb vahendit liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks            3) oskus liikuda vahendil            4) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid</p> <p><b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>  <b>Õpilane:</b>            1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega            2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi            3) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt            4) mõistab liikumise mõju tervisele</p> <p><b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>  <b>Õpilane:</b>            1) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastes tegevustes väljaspool kooli            2) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks            3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust            4) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<p>Soojendusjooks (jooksu tehnika, hingamine) Venitusvõimlemine            Sprint, kestvusjooks, jooksuharjutused, teatevõistlused            Teatejooks, pendelteatejooks.            Liikumismängud erinevate vahenditega.            Püüdmis-, viske- ja põrgatus- ja löögioskuse arendamine. Pallivise, täpsusvise            Sportmängud lihtsustatud reeglitega: jalgpall, korvpall, võrkpall, indiac, pesapall, frisbee, saalihoki, sulgpall, käsipall, discgolf, tennis</p> <p>Suusatamine: klassikaline- ja vabatehnika õppimine, pöörded, kukkumine, tasakaaluharjutused.            Mängud suuskadel</p> <p>Ohutusnõuete tutvustamine.</p> <p>Harjutuste sooritamisel õpetaja küsib ja siis selgitab, milliseid kehalisi võimeid harjutustega, mängudega arendame.            Kiirus, kiirusjõu, vastupidavuse, koorinatsiooni ja jõu testide tulemuste analüüs. 60mj, süstikjooks, 500 mj, paigalt kaugus, 7. min jooks, 1 min hübitsaga sulghüpped, hüpete kombinatsioon, kätekõverdused, kõhulihaste jõu test.</p> <p>Igapäevase liikumise tähtsuse selgitamine. Soovitus: jalgrattaga sõitmine, rulluisutamine, tõukerattasõit, rulasõit, murdmaa- ja mäesuusataminjne vastavalt võimalustele            Nuti- ja spordikellade, telefoni erinevate rakenduste kasutama õppimine            Soojendusharjutused, venitusvõimlemine.            Esmaste esmaabi teadmise õppimine.</p>



<p><b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b> Õpilane: 1) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel 2) seostab sporti ,tantsu kultuuriosana 3) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust 4) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära</p> <p><b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b> Õpilane: 1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi 2) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi</p>	<p>Kogemuse jagamine teiste õpilastega. Jälgib erinevaid spordi- ja kultuurisaateid. Hügieeni- ja ohutusnõute täitmise vajalikkuse põhjendamine. Igapäevane õhutemperatuuri jälgimine.</p> <p>Tähelepanuharjutused Venitusharjutused Keskendumisharjutused Hingamisharjutused Lõdvestusharjutused</p>
--	---

## LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA 5. KLASS

<b>ÕPITULEMUSED</b>	<b>ÕPPESISU</b>
<p><b>LIIKUMISOSKUSED</b> Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas; 3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 5) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 7) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 8) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 9) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p> <p><b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b> Õpilane: 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja</p>	<p>Jooksmine (soojendusjooks, jooksuharjutused, sprint, kestvusjooks). Jooksu alustamine ja lõpetamine. Hingamine ja tehnika. Jooksutestid 60m, 500m kui ka 8 minuti kestvusjooks.</p> <p>Hüppamine (paigalt kaugushüpe, hoolt kaugushüpe pakku tabamata, hüpped koosjalu kui ka ühel jalal, hüplemine hübitsaga paigal kui ka edasiliikudes)</p> <p>Erinevad liikumismängud vahendiga ja vahendita.</p> <p>Püüdmise-, viskamise-, löögi- ja põrgatamisoskuse arendamiseks erinevad harjutused ja mängud.</p> <p>Viskamine (hoolt pallivise 150gr palliga)</p>





- harjutusi;
- 2) seab lühiajalisi eesmärgid kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
  - 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
  - 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
  - 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

### KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane:

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

### LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Suuskadel edasiliikumine- liikumine suuskadel edasi kasutades nii ühesammulist paaristõukelist viisi kui ka vahelduvtõukelist kahesammulist suusastiili. Kukkumine ja püsti tõusmine suuskadel, pöörded. Mängud suuskadel.

Erinevad sportmängud lihtsustatud reeglitega. Erinevate sportmänguvahendite käsitlemine ja reeglid (võrkpall, korvpall, jalgpall, indiac, frisbee, sulgpall, tennis, pesapall, saali- ja maahoki, discgolf). Sportmängude erialased lihtsamad harjutused (korvpalliga põrgatamine, sammudelt vise, rinnaltsõöt; võrkpalliga ülalt- ja altsõöt, jalgpalliga palli vedamine, löömine). Ausa mängu põhimõtted ja väärtused.

Põhivõimlemise harjutuste kombinatsioonid (tirelid, turiseis, kaarsild, poolspagaat, ratas kõrvale).

Jõutestid oma keharaskusega (kõhulihaste test- istesse tõus; kätekõverdamine eestoengus)

Kehalise koormusele eelnev valmistumine (iseseisev võimlemis-/soojendusharjutused) ja ka koormuse järgne lõdvestus (venitusharjutused, lõdvestusharjutused)

SLS mõõtmine randmelt ja/või unearterilt. Enda kehaliste võimete hindamine ja analüüsimine ning realistlike eesmärkide seadmine, et arendada enda kehalist võimekust.

Esmase esmaaabi teadmiste omandamine vigastuste korral.

Isikliku hügieeni tundmine ja rakendamine, sobilik ja sportlik riietus igaks liikumisõpetuse tunniks



<p><b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li><li>2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</li><li>3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li></ol>	<p>arvestades nii keskkonda kui ka tegevust.</p> <p>Tuntud sportlased nii vabariigis kui ka rahvusvahelisel tasemel. Kuulsad spordiüritused.</p> <p>Aktiivne tunnist osavõtt nii oma vaimse kui ka kehalise tasakaalu loomiseks. Emotsioonidega toimetulek õpetaja toetusel.</p>
---	--

## LIIKUMISÕPETUS AINEKAVA 6. KLASS

<b>ÕPITULEMUSED</b>	<b>ÕPPESISU</b>
<p><b>LIIKUMISOSKUSED</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) kasutab liikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga</li><li>2) liigub vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises</li><li>3) käsitleb vahendit mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</li><li>4) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks</li><li>5) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid</li><li>6) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana</li><li>7) analüüsib enda liikumisoskuseid ja –ohutust</li></ol>	<p>Sprindi ja kestmisjooksu tehnika, hingamine. Jooksuharjutused. Teatevõistlused, teatejooks, pendelteatejooks. Venitusvõimlemine. Paarisharjutused</p> <p>Liikumismängud erinevate vahenditega. Püüdmi-, viske- ja põrgatus- ja löögioskuse kinnitamine. Pallivise, täpsusvise.</p> <p>Igapäevases liikumises ja erinevates keskkondades:</p> <p>sõidab rattaga, tõukerattaga rulluisutab jne. vastavalt võimalustele.</p> <p>Tunnis: suusatamine- klassikaline- ja vabatehnika õppimine, pöörded, kukkumine, tasakaaluharjutused. Mängud ja teatevõistlused suuskadel.</p> <p>Sportmängud lihtsustatud reeglitega: jalgpall, korvpall, võrkpall, indiac, pesapall, frisbee, saalihoki, sulgpall, käsipall, discgolf, tennis</p> <p>Erinevad harjutused kehahoiu ja –tasakaalu arendamiseks. Harjutused Bosul</p>
<p><b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b> Õpilane:</p>	



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

### KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane:

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

### LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet
- 2) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
- 3) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal
- 4) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid
- 5) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- 6) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust
- 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- 8) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi
- 9) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Turvalisuse ja ohutuse põhimõtete teadvustamine.  
Eneseanalüüs rühmas ja individuaalselt õpetajaga.  
Ohutusnõuete täitmise põhjendamine.  
Kaaslasega arvestamine, ausa mängu reeglite rakendamine

Kehaliste võimete mõiste, erinevate kehaliste võimete individuaalne analüüs ja õpetaja abiga.  
Tunnis tehtavate harjutuste seostamine kehaliste võimetega.  
Kiirus, kiirusjõu, vastupidavuse, koorinatsiooni ja jõu testide tulemuste analüüs. 60mj, 500 mj, 9 min jooks, süstikjooks, paigalt kaugus, kaugushüpe, 1 min hüpitsaga sulghüpped, kätekõverdused, kõhulihaste jõu test.  
Tervise ja kehaliste võimete seostamine. SLS mõiste ja mõõtmine.

Tervisliku tasakaalustatud toitumise põhialused ja seostamine enda tervisega.

Igapäevase liikumise tähtsuse selgitamine. Soovitus: jalgrattaga sõitmine, rulluisutamine, tõukerattasõit, rulasõit, murdmaa- ja mäesuusatamine.  
Nuti- ja spordikellade, telefoni erinevate rakenduste kasutama õppimine  
Soojendusharjutused, venitusvõimlemine.  
Esmaste esmaabi teadmise õppimine.



<p>VAINE JA KEHALINE TASAKAAL</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi</p> <p>2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale</p> <p>3) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi</p>	<p>Kogemuse jagamine teiste õpilastega. Jälgib erinevaid spordi- ja kultuurisaateid.</p> <p>Hügieeni- ja ohutusnõute täitmise vajalikkuse põhjendamine.</p> <p>Igapäevane õhutemperatuuri jälgimine.</p> <p>Tähelepanuharjutused</p> <p>Venitusharjutused</p> <p>Keskendumisharjutused</p> <p>Hingamisharjutused</p> <p>Lõdvestusharjutused</p>
---	---

## LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA 7. KLASS

<b>ÕPITULEMUSED</b>	<b>ÕPPESISU</b>
<p><b>LIIKUMISOSKUSED</b></p> <p>Õpilane</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises;</p> <p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.</p> <p>1) läbi kõndimis-, jooksmis-, hüppamisoskuse rakendatakse neid erinevatel spordialadel (jooksu-, palli-, ja muud mängud erinevate vahenditega; kergejõustik: jooks, hüpped, visked)), rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes;</p> <p>2) oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit (jalgrattasõit, suusatamine, uisutamine);</p> <p>3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga (korvpall, võrkpall, käsipall, saalihoki, pesapall, discgolf jne).</p>



<p>TERVISE JA KEHALISED VÕIMED</p> <p>Õpilane</p> <p>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;</p> <p>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</p> <p>3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest;</p> <p>4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid;</p> <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</p> <p>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu</p>	<p>Vastupidavuse, painduvuse, jõu, kiiruse, koordineerimise, tasakaalu ja osavuse arendamine läbi erinevate spordialade. Ohutus erinevatel spordialadel. Ausa mängu põhimõtted. Vigastuste vältimine. Esmaabi.</p> <p>Kergejõustik:</p> <p>*Sprint (60m) ja kestvaajajooks (300m jooks, 12min jooks). Pendel- ja ringteatejooks.</p> <p>*Kaugus- ja kõrgushüppe tehnika.</p> <p>*Heite- ja tõukealade tutvustus.</p> <p>Pallimängud: *Korvpall.</p> <p>Individuaalsed oskused (põrgatamine, sööt, vise). Mängu reeglid.</p> <p>Meeskonnatöö (mäng).</p> <p>*Sulgpall. Serv, eest- ja tagantkäe löök. Paarismäng. Mängu reeglid.</p> <p>Mäng: üksikmäng ja paarismäng.</p> <p>*Võrkpall. Individuaalsed oskused: palli vastuvõtt ja söötmine ülalt ja alt; ründelöök, serv. Mängu reeglid.</p> <p>Meeskonnatöö (mäng). Saali ja rannavõrkpall.</p> <p>*Jalgpall. Individuaalsed oskused: palli peatamine, sööt, triblamine, löök. Mängu reeglid. Meeskonnatöö (mäng).</p> <p>*Saalihoki. Individuaalsed oskused: palli peatamine, söötmine, pealevise. Mängu reeglid. Meeskonnatöö (mäng).</p> <p>*Pesapall. Individuaalsed oskused: palli söötmine, löömine, püüdmine. Mängu reeglid. Meeskonnatöö (mäng).</p> <p>*Discgolf. Eest- ja tagantkäe vise. Kaug- ja lühimaa vise. Mäng.</p> <p>*Erinevate sportmängude tutvustus ja läbimängimine (tennis, frisbee, nerf pall).</p> <p>*Suusatamine. Ohutus. Varustus, suuskade määrimine. Klassikaline- ja</p>
---	--



	<p>vabatehnika. Vahelduv- ja paaristõukeline sõiduviis. EUROFIT testid: kordusjooksud, kõverdatud kätega ripe (P), hoota kaugushüpe.</p>
<p><b>KEHALINE AKTIIVSUS</b> Õpilane: 1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.</p>	<p>Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid. Erineva intensiivsusega liikumine (jooksmine, rattasõit, suusatamine, uisutamine, pallimängud).</p>
<p><b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b> Õpilane: 1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside; 2) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) mõistab liikumisürituste ja - traditsioonide olulisust kultuuri osana; 4) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 5) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana; 6) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 8) analüüsib enda kogemust liikumisest</p>	<p>Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuste loojana. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna ja liikumisest looduses. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega (oskab tantsida vähemalt 4 seltskonnatantsu). Valdonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega.</p>



<p>looduskeskkonnas;</p> <p>9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>10) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>11) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana;</p> <p>12) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.</p>	
<p><b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b></p> <p>Õpilane</p> <p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades;</p> <p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <p>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>	<p>Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.</p> <p>Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Meelerahu treenimiseks kasutatakse tähelepanu ja keskendumist nõudvaid harjutusi. Kehatunnetuslikkuse harjutused läbi lõdvestus- ja venitusharjutuste. Lõdvestuseks rahulikud ja mittevõistluslikud mängud.</p>

## LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA 8. KLASS

<b>ÕPITULEMUSED</b>	<b>ÕPPESISU</b>
<p><b>LIIKUMISOSKUSED</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises;</p>	<p>Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.</p> <p>1) läbi kõndimis-, jooksmis-, hüppamisoskuse rakendatakse neid erinevatel spordialadel (jooksu-, palli-, ja muud mängud erinevate vahenditega; kergejõustik: jooks, hüpped, visked)), rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes;</p>



<p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>2) oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit (jalgrattasõit, suusatamine, uisutamine);</p> <p>3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga (korvpall, võrkpall, käsipall, saalihoki, pesapall, discgolf jne).</p>
<p><b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;</p> <p>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</p> <p>3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest;</p> <p>4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid;</p> <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</p> <p>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu</p>	<p>Vastupidavuse, painduvuse, jõu, kiiruse, koordinatsiooni, tasakaalu ja osavuse arendamine läbi erinevate spordialade. Ohutus erinevatel spordialadel. Ausa mängu põhimõtted. Vigastuste vältimine. Esmaabi.</p> <p>Kergejõustik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Sprint (60m) ja kestvusjooks (300m jooks, 12min jooks). Pendel- ja ringteatejooks.</li><li>*Kaugus- ja kõrgushüppe tehnika.</li><li>*Heite- ja tõukealade tutvustus.</li></ul> <p>Pallimängud: *Korvpall. Individuaalsed oskused (põrgatamine, sööt, vise). Mängu reeglid. Meeskonnatöö (mäng).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Sulgpall. Serv, eest- ja tagantkäe löök. Paarismäng. Mängu reeglid. Mäng: üksikmäng ja paarismäng.</li><li>*Võrkpall. Individuaalsed oskused: palli vastuvõtt ja söötmine ülalt ja alt; ründelöök, serv. Mängu reeglid. Meeskonnatöö (mäng). Saali ja rannavõrkpall.</li><li>*Jalgpall. Individuaalsed oskused: palli peatamine, sööt, triblamine, löök. Mängu reeglid. Meeskonnatöö (mäng).</li><li>*Saalihoki. Individuaalsed oskused: palli peatamine, söötmine, pealevise.</li></ul>





	<p>Mängu reeglid. Meeskonnatöö (mäng). *Pesapall. Individuaalsed oskused: palli söötmine, löömine, püüdmine. Mängu reeglid. Meeskonnatöö (mäng). *Discgolf. Eest- ja tagantkäe vise. Kaug- ja lühimaa vise. Mäng. *Erinevate sportmängude tutvustus ja läbimängimine (tennis, frisbee, nerf pall). *Suusatamine. Ohutus. Varustus, suuskade määrimine. Klassikaline- ja vabatehnika. Vahelduv-ja paaristõukeline sõiduviis. EUROFIT testid: kordusjooksud, kõverdatud kätega ripe (P), hoota kaugushüpe.</p>
<p><b>KEHALINE AKTIIVSUS</b> Õpilane: 1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.</p>	<p>Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid. Erineva intensiivsusega liikumine (jooksmine, rattasõit, suusatamine, uisutamine, pallimängud).</p>
<p><b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b> Õpilane: 1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside; 2) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p>	<p>Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuste loojana. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli</p>



<p>3) mõistab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>4) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>5) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana;</p> <p>6) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;</p> <p>7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>8) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas;</p> <p>9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>10) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>11) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana;</p> <p>12) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.</p>	<p>toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna ja liikumisest looduses. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega (oskab tantsida vähemalt 4 seltskonnatantsu). Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega.</p>
<p><b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b> Õpilane:</p> <p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades;</p> <p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <p>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>	<p>Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.</p> <p>Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Meelerahu treenimiseks kasutatakse tähelepanu ja keskendumist nõudvaid harjutusi. Kehatunnetuslikkuse harjutused läbi lõdvestus- ja venitusharjutuste. Lõdvestuseks rahulikud ja mittevõistluslikud mängud.</p>



## LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA 9. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<p><b>LIIKUMISOSKUSED</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</li><li>2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises;</li><li>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li><li>4) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li><li>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</li><li>6) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li><li>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li></ol>	<p>Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) läbi kõndimis-, jooksmis-, hüppamisoskuse rakendatakse neid erinevatel spordialadel (jooksu-, palli-, ja muud mängud erinevate vahenditega; kergejõustik: jooks, hüpped, visked)), rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes;</li><li>2) oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit (jalgrattasõit, suusatamine, uisutamine);</li><li>3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga (korvpall, võrkpall, käsipall, saalihoki, pesapall, discgolf jne).</li></ol>
<p><b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;</li><li>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</li><li>3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt kehaliste võimete tasemest;</li><li>4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid;</li><li>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</li><li>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu</li></ol>	<p>Vastupidavuse, painduvuse, jõu, kiiruse, koordinatsiooni, tasakaalu ja osavuse arendamine läbi erinevate spordialade. Ohutus erinevatel spordialadel. Ausa mängu põhimõtted. Vigastuste vältimine. Esmaabi.</p> <p>Kergejõustik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Sprint (60m) ja kestvaajajooks (300m jooks, 12min jooks). Pendel- ja ringteatejooks.</li><li>*Kaugus- ja kõrgushüppe tehnika.</li><li>*Heite- ja tõukealade tutvustus.</li></ul> <p>Pallimängud: *Korvpall.</p> <p>Individuaalsed oskused (põrgatamine, sööt, vise). Mängu reeglid.</p> <p>Meeskonnatöö (mäng).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Sulgpall. Serv, eest- ja tagantkäe löök. Paarismäng. Mängu reeglid.</li><li>Mäng: üksikmäng ja paarismäng.</li><li>*Võrkpall. Individuaalsed oskused: palli vastuvõtt ja söötmine ülalt ja alt; ründelöök, serv. Mängu reeglid.</li></ul>



	<p>Meeskonnatöö (mäng). Saali ja rannavõrkpall.</p> <p>*Jalgpall. Individuaalsed oskused: palli peatamine, sööt, triblamine, löök. Mängu reeglid. Meeskonnatöö (mäng).</p> <p>*Saalihoki. Individuaalsed oskused: palli peatamine, söötmine, pealevise. Mängu reeglid. Meeskonnatöö (mäng).</p> <p>*Pesapall. Individuaalsed oskused: palli söötmine, löömine, püüdmine. Mängu reeglid. Meeskonnatöö (mäng).</p> <p>*Discgolf. Eest- ja tagantkäe vise. Kaug- ja lühimaa vise. Mäng.</p> <p>*Erinevate sportmängude tutvustus ja läbimängimine (tennis, frisbee, nerf pall).</p> <p>*Suusatamine. Ohutus. Varustus, suuskade määrimine. Klassikaline- ja vabatehnika. Vahelduv- ja paaristõukeline sõiduviis. EUROFIT testid: kordusjooksud, kõverdatud kätega ripe (P), hoota kaugushüpe.</p>
<p><b>KEHALINE AKTIIVSUS</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;</li><li>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks;</li><li>3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</li><li>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;</li><li>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;</li><li>6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;</li><li>7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.</li></ol>	<p>Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid. Erineva intensiivsusega liikumine (jooksmine, rattasõit, suusatamine, uisutamine, pallimängud).</p>



<p><b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside;</li><li>2) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</li><li>3) mõistab liikumisürituste ja - traditsioonide olulisust kultuuri osana;</li><li>4) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</li><li>5) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana;</li><li>6) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;</li><li>7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li><li>8) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas;</li><li>9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi;</li><li>10) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</li><li>11) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana;</li><li>12) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.</li></ol>	<p>Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuste loojana. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna ja liikumisest looduses. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega (oskab tantsida vähemalt 4 seltskonnatantsu). Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega.</p>
<p><b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li><li>2) seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades;</li><li>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</li><li>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</li></ol>	<p>Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Meelerahu treenimiseks kasutatakse tähelepanu ja keskendumist nõudvaid harjutusi. Kehatunnetuslikkuse harjutused läbi lõdvestus- ja venitusharjutuste. Lõdvestuseks rahulikud ja mittevõistluslikud mängud.</p>