

Ainevaldkond „Liikumisõpetus”

1.Üldalused

1.1. Kehakultuuripädevus

Liikumisõpetuse õpetamise eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervisliku eluviisi elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

Põhikooli lõpetaja mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust töövõimele; soovib olla terve; valdab põhiteadmisi ja - oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes; liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades; tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades; omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade tehnikat; oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset; tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine

Ainevaldkonda kuulub liikumisõpetus, mida õpetatakse 1.– 9. klassini.

Liikumisõpetuse nädalatundide jaotumine kooli astmeti on järgmine:

I kooliaste – 8 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus sh õppeaine kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv liikumisõpetus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujundamisel. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Liikumisõpetuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Liikumisõpetuse õppekorraldus toetab õpilase kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Põhialadena kuuluvad põhikooli liikumisõpetuse ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik, (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – kool õpetab neist vähemalt kahte), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – kool õpetab neist ühte) ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse liikumisõpetuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Liikumisõpetust korraldades arvestame õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on liikumisõpetuse ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu

läbida 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusesele ette nähtud tundide mahust kasutame ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (kettagolf, saalihoki, pesapall, sulgpall, tänavareket, erinevad tantsuliigid) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

1.4. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
- 6) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, uurimistöö koostamine jm);
- 7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
- 8) ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes;
- 9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
- 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.
- 12) õpilastel on võimalus kasutada erinevaid füüsilisi õpikeskkondi: võimla, staadion, seiklusrada, kettagolfi rada, suusarada.

1.5. Hindamise alused

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, tunnis kaasatõttamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpilasi teavitatakse igal trimestril, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilaste tegevust tundides (kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni - ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Hinnata tuleb ka õpilaste tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega liikumisõpetuse tundides ning tunnivälises tegevuses. Teadmiste hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist.

2. Ainekava põhiosa

Liikumisõpetuse ainekava 1. - 3. klass

Võnnu Keskkool

Liikumisõpetus valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	I kooliaste 1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. 3) Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamiseks. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. 4) Elementaarsed teadmised spordialadest	1. klassi õpilane: 1) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid. 2. klassi õpilane: 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; 2) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske) 3. klassi õpilane: 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning

		<p>liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;</p> <p>3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) teab spordialasid</p>
<p>VÕIMLEMIN E</p>	<p>1. klass Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu, kolonni, harvenemine. Pööre paigal hüppega.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirl ette ja veere taha turiseisu.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.</p> <p>2. klass Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded</p>	<p>1. klassi õpilane:</p> <p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu; sooritab tireli ette, turiseisu;</p> <p>2. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>2) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p>

	<p>paigal.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p>Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p> <p>3. klass</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: sooritab lihtsaid kujundliikumisi, pöörded paigal.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: oskab liikuda kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused:</p>	<p>3. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 2) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 3) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>harki- ja kääri hüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tiral ette, kaldpinnalt tiral taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise ja peatumisega.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	
<p>JOOKS, HÜPPED,</p>	<p>1. klass Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks</p>	<p>1. klassi õpilane: 1) jookseb kiirjooksu püstistardist</p>

<p>VISKED</p>	<p>erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p>Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p> <p>2. klass Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p> <p>3. klass Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt</p>	<p>stardikäsklustega;</p> <p>2) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.</p> <p>2. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab palliviske paigalt;</p> <p>2) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p> <p>3. klassi õpilane:</p> <p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>
----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>	
<p>LIIKUMIS-MÄNGUD</p>	<p>1. klass Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>2. klass Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.</p> <p>3. klass Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>	<p>1. klassi õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle vedades ja põrgatades, vedades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.</p> <p>2. klassi õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle vedades ja põrgatades, vedades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p> <p>3. klassi õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust; 3) oskab mängida erinevaid liikumis- ja maastikumänge.</p>

<p>TALIALAD (kelgutamine, suusatamine)</p>	<p>1. klass</p> <p>Kelgutamine Tasakaaluharjutused, ohutustehnika.</p> <p>Suusatamine Suuskade kinnitamine, alla panek. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Astesamm, libisamm.</p> <p>2. klass</p> <p>Suusatamine</p> <p>Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p> <p>3. klass</p> <p>Suusatamine</p> <p>Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p>	<p>1. klassi õpilane:</p> <p>1) kontrollib kehaasendit kelgul; 2) oskab ohutult mäest alla sõita.</p> <p>2. klassi õpilane:</p> <p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; 2) laskub mäest kõrgasendis.</p> <p>3. klassi õpilane:</p> <p>suusatamine</p> <p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 3 km distantsi.</p>
<p>TANTSULINE</p>	<p>1. klass</p>	<p>1. klass</p>

<p>LIIKUMINE</p>	<p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõpp samm.</p> <p>2. klass Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujud rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.</p> <p>Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.</p> <p>3. klass Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides.</p> <p>Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.</p>	<p>1) mängib/tantsib õpitud laumänge ja tantse.</p> <p>2. klassi õpilane:</p> <p>1) mängib/tantsib õpitud laulumänge ja tantse; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p> <p>3. klassi õpilane:</p> <p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>
<p>UJUMINE</p>	<p>I kooliaste</p> <p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ning ujumispaias. Õpilane hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi.</p> <p>Hügieeninõuded ujumisel.</p> <p>Veega kohanemise harjutused.</p>	<p>3. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab ujumisoskust kinnitava kompleksharjutuse – hüppab üle enda pea sügavusse vette, ujub 100 m rinnuli asendis, sukeldub, toob käega põhjast eseme, püsib paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, ujub seejärel 100 m selili asendis ja väljub veest - liigub vees</p>

	Rinnuli- ja seliliujumine. Ujumisoskus: veega kohanemine, hõljumine, libisemine, edasiliikumine vees ja ujumisoskust kinnitav kompleksharjutus.	kokku 200 m; 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab ea kohaseid veeohutuslaseid oskusi.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Liikumisõpetuse
ainekava
4.- 6. klass**

Liikumisõpetu s valdkond/spor diala	Õppesisu	Õpitulemused
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVII SIDEST	<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel.</p> <p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks</p>	<p>4. klassi õpilane:</p> <p>1) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid liikumisõpetuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes;</p> <p>2) järgib ausa mängu põhimõtteid.</p> <p>5. klassi õpilane:</p> <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi;</p> <p>3) teab ausa mängu põhimõtteid.</p>

	<p>harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>7. Teadmised digivahenditest ja nutiseadmetest; kuidas kasutada erinevaid liikumis- ja terviseäppe; kuidas jälgida enda tervislikku toitumist ja elustiili läbi erinevate programmide.</p>	<p>6. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid iseseisvalt;</p> <p>2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel;</p> <p>3) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>4) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>5) valdab teadmisi õpitud /liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p> <p>6) oskab sportimisel kasutada erinevaid liikumis- ja terviseäppe.</p>
<p>VÕIMLEMIN E</p>	<p>4.klass Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja</p>	<p>4.klassi õpilane:</p> <p>1) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p>

	<p>liikumisel. Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided.</p> <p>Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>5.klass</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes..</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: käte erinevad haarded ja hoided; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p> <p>6. klass</p>	<p>5.klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe). <p>6. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes, sooritab harjutuskombinatsiooni hüpitsa ja hoonööriga; 2) sooritab põhivõimlemise kombinatsiooni muusika saatel; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 4) sooritab õpitud toenghüppe
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes..</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine(T): põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.</p>	(hark- või kägarhüpe).
<p>KERGEJÕUS TIK</p>	<p>4. klass</p> <p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p>	<p>4.klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 2) jookseb järjest 1000 m; 3) sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe. <p>5.klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab hoojooksult pallivise;

	<p>5. klass Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüpe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p>Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p> <p>6. klass Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). Visked. Pallivise hoojooksult.</p>	<p>2) jookseb järjest 1000 m.</p> <p>6. klassi õpilane: 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüpe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüpe; 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 9 minutit.</p>
<p>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD Sportmängud (kooli valikul kaks mängu kolmest)</p>	<p>4. klass Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.</p> <p>5. klass Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused</p>	<p>4.klassi õpilane: 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p>5.klassi õpilane: 1) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p>

	<p>võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pallilahing.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p> <p>6. klass</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt viske korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi</p> <p>Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>6. klassi õpilane:</p> <p>Sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.
<p>TALIALAD (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)</p>	<p>4. klass</p> <p>Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre).</p> <p>Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduvii side kordamine.</p> <p>Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuvii side. Laskumine põhi- ja puhkeasendis.</p> <p>Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine.</p> <p>Sahkipidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p>Uisutamine: Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkipidurdus.</p> <p>5. klass</p> <p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduvii side. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm</p>	<p>4.klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduvii sidega, 2) sooritab laskumise põhiasendis. <p>5.klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduvii sidega; 2) sooritab laskumise puhkeasendis; 3) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;

	<p>laugel laskumisel.</p> <p>Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p>Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale.</p> <p>6. klass Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalalendis. Poolsahkpööre. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale.</p> <p>Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<p>6. klassi õpilane:</p> <p>suusatamine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi; <p>uisutamine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; 2) kasutab uisutades sahkpidurdust.
<p>TANTSULINE LIHKUMINE</p>	<p>4. klass Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinaatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid.</p>	<p>4. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab enese väljendamiseks loovliikumist;

	<p>Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutrumba põhisamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.</p> <p>5. klass Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine.</p> <p>Põimumine ja kätlemine.</p> <p>Polka pööreldes. Rock'i põhisamm.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine.</p> <p>Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum.</p> <p>Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p> <p>6. klass Ruumitaju ja koordinatsiooniharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud.</p> <p>Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm. Tantsustiilide erinevus.</p>	<p>2) tantsib õpitud tantse.</p> <p>5. klassi õpilane:</p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse.</p> <p>6. klassi õpilane:</p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse.</p>
ORIENTEER	<p>4. klass Orienteerumine ruumis ja vabas</p>	<p>4.klassi õpilane:</p>

<p>UMINE</p>	<p>looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.</p> <p>5. klass</p> <p>Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine.</p> <p>Liikumine joonorienteeride järgi. Kompassi tutvustamine.</p> <p>6.klass</p> <p>Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused nutiseadmega seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja nutiseadmeid kasutades.</p> <p>Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.</p>	<p>1) teab põhileppemärke (10–15)</p> <p>5.klassi õpilane:</p> <p>1) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p> <p>6. klassi õpilane:</p> <p>1) oskab orienteeruda nutiseadme ja/või kaardi järgi;</p> <p>2) teab põhileppemärke (10–15);</p> <p>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</p> <p>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>
<p>TÄNAVAREKET, SAALIHOKI, SULGPALL,</p>	<p>4.-6. klass</p> <p>Tänavareket - altlõök, mäng kahe- ja/või neljakastilisel väljakul. Saalihoki - kepi hoie, lõök. Sulgpall – alt ja ülalt lõök, servimine.</p>	<p>1) tutvub ja oskab mängida neid mänge;</p> <p>2) teab mängude reegleid.</p>

PESAPALL		
-----------------	--	--

Liikumisõpetuse

ainekava 7.-9.
klass

Liikumisõpetuse valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused
<p>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVII SIDEST</p>	<p>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise</p>	<p>7.klassi õpilane:</p> <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes; 3) oskab kasutada nutivahendeid, sportimisel erinevaid liikumis- ja terviseäppe.</p> <p>8.klassi õpilane:</p> <p>1) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</p>

	<p>põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. 6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.</p> <p>6. Teadmised digitaalsetest vahenditest; kuidas kasutada erinevaid liikumis- ja spordiäppe; kuidas jälgida enda tervislikku toitumist ja elustiili läbi erinevate programmide.</p>	<p>2) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>3) oskab kasutada nutivahendeid, sportimisel erinevaid liikumis- ja terviseäppe.</p> <p>9. klassi õpilane:</p> <p>1) mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>4) oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p> <p>5) osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		6) oskab kasutada nutivahendeid, sportimisel ja tervislikul toitumisel erinevaid liikumis- ja terviseäppe.
VÕIMLEMIN E	<p>7. klass Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Rakendusharjutused. Ronimine Akrobaatika: ratas kõrvale. Harjutused rööbaspuudel: küünarvarstoengust hoogtõus taha (P). Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p> <p>8. klass Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemise harjutused</p>	<p>7. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P); 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p> <p>8. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2)</p>

	<p>vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel.</p> <p>Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid</p> <p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T).</p> <p>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p> <p>9. klass</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: kombinatsioonid.</p> <p>Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine</p>	<p>sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P) ja poomil (T) / kangil (P); 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)</p> <p>9. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T, P)</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Aeroobika ja fitness tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.</p> <p>Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p>	
<p>KERGEJÕUS TIK</p>	<p>7. klass Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) Visked. Palliviske eelsoojendusharjutused Pallivise hoojooksult.</p> <p>8. klass Jooks. Kiirjooksu tehnika. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine. Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt.</p> <p>9. klass Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt</p>	<p>7. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 2) suudab joosta järjest 9 minutit; 3) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 4) sooritab hoojooksult palliviske. <p>8. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 2) suudab joosta järjest 9 minutit; 3) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 4) sooritab paigalt kuulitõuke. <p>9. klassi õpilane :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske; 3) jookseb kiirjooksu

	<p>(tutvustamine)</p> <p>Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p>	<p>stardikäsklustega;</p> <p>4) sooritab hooga kuulitõuke;</p> <p>5) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).</p>
<p>SPORTMÄNG UD (kooli valikul kaks mängu kolmest)</p>	<p>7. klass: Sportmängud</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide <i>kaitsja, poolkaitsja ja ründaja</i> ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>8. klass: A sportmäng B sportmäng</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.</p> <p>Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu</p>	<p>7. klassi õpilane:</p> <p>Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente.</p> <p>Korvpall. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Mängib reeglite järgi korvpalli.</p> <p>Võrkpall. Sooritab alt pallingu. Mängib lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Sooritab harjutusi jalgpallielementide täiustamiseks.</p> <p>8. klassi õpilane:</p> <p>Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente.</p> <p>Korvpall. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Mängib reeglite järgi korvpalli.</p> <p>Võrkpall. Sooritab alt või ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu. Mängib reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Sooritab harjutusi söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p>

	<p>vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.</p> <p>Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p> <p style="text-align: center;">9. klass: A sportmäng B sportmäng</p> <p>Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P).. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>9. klassi õpilane:</p> <p>Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;</p> <p>Võrkpall: sooritab pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu;</p> <p>Jalgpall: mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus. Mängib kahte õpitud sportmängu reeglite järgi.</p>
<p>TALIALAD (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)</p>	<p>7. klass</p> <p>Suusatamine. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis.</p> <p>Poolahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis.</p> <p>Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuv nõlval).</p>	<p>7. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) laskub madalasisendis; 2) kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise; 3) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.

	<p>Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine.</p> <p>8. klass Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>9. klass Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. <i>Ringette</i> ja jäähoki mäng reeglite järgi.</p>	<p>8. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) laskub madalasesendis; 2) kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise; 3) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga. <p>9. klassi õpilane: suusatamine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi. <p>Uisutamine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu; 2) suudab uisutada järjest 9 minutit.
<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p>	<p>7. klass Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine.</p>	<p>7.klass</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse;

	<p>Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, <i>line</i>-tants vm.</p> <p>Tants kui kunst, sport ja kultuur.</p> <p>8. klass Tantsu karakterisus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud.</p> <p>Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.</p> <p>9.klass Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine.</p> <p>Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm.</p> <p>Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.</p>	<p>2) teab erinevaid tantsustiile;</p> <p>3) teab Eesti tantsupidude traditsioone.</p> <p>8.klassi õpilane:</p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse;</p> <p>2) teab erinevaid tantsustiile;</p> <p>3) teab Eesti tantsupidude traditsioone ja tantsukultuuri traditsioone.</p> <p>9.klassi õpilane:</p> <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;</p> <p>2) arutleb erinevate tantsustiilide üle;</p> <p>3) teab tantsulist oskussõnavara;</p> <p>4) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>
<p>ORIENTEERUMINE</p>	<p>7. klass Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.</p> <p>8. klass: Kaardi peenlugemine: väikeste</p>	<p>7. klassi õpilane:</p> <p>1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</p> <p>2) oskab lugeda kaarti ja maastikku.</p> <p>8. klassi õpilane:</p> <p>1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</p>

	<p>objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja/või nutiseadmega.</p> <p>9. klass: Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</p> <p>Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.</p>	<p>2) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul.</p> <p>3) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.</p> <p>9. klassi õpilane: 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</p> <p>2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;</p> <p>3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;</p> <p>4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumiserada.</p>
<p>KETTAGOLF, SAALIHOKI, SULGPALL</p>	<p>7. – 9. klass</p> <p>Kettagolf - eeskäe- ja tagakäe vise erinevate ketastega.</p> <p>Sulgpall - eest taha löögid, mäng üle võrgu, serv, mängutaktika.</p> <p>Saalihoki – meeskonnatöö, taktika, löögid väravale.</p>	<p>1) oskab mängida vähemalt ühte nendest spordialadest;</p> <p>2) teab vähemalt ühe mängu reegleid.</p>