

Ainevaldkond „Liikumisõpetus“

1. Üldalused	2
1.1. Valdkonnapädevus	2
1.2. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming	2
1.3. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks Võnnu Keskkoolis	4
1.4. Õppe kavandamine ja korraldamine	4
1.5. Hindamine	5
1.6. Õppekeskkond	6
2. Liikumisõpetuse ainekava	8
2.1. Õppeaine kirjeldus	8
2.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud	8
2.3. Õppeainete õpitulemused ja õppesisu	9
I KLASS	9
II KLASS	11
III KLASS	14
IV KLASS	17
V KLASS	19
VI KLASS	22
VII KLASS	25
VIII KLASS	28
IX KLASS	31

1. Üldalused

Võnnu Keskkooli ainevaldkonna “Kehaline kasvatus” moodustab 1.-9. klassini liikumisõpetuse õppeaine. Õppeaine nädalatundide jagunemine kooliastmete sees ja on välja toodud kooli õppekava üldosas. Käesolevas dokumendis on välja toodud õppe sisu ning õpiväljundid klasside kaupa.

1.1. Valdkonnapädevus

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

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud 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.

1.2. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

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

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

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

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

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

1.3. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks Võnnu Keskkoolis

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

Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.

1.4. Õppe kavandamine ja korraldamine

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

Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuse rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;

- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

1.5. Hindamine

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

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

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

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

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

1.6. Õppekeskkond

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

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid. Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

2. Liikumisõpetuse ainekava

2.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni.

Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

2.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Õpilane: 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab	Õpilane: 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



<p>kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.</p>	<p>tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>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.</p>
---	---	--

2.3. Õppeainete õpitulemused ja õppesisu

I KLASS

<p>Liikumisoskused</p>	<p>1) kasutab edasilikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes 3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 5) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel 6) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 7) arvestab liikumistegevustes kaaslastega;</p>
-------------------------------	---



Tervis ja kehalised võimed	<ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi; 2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; 3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;
Kehaline aktiivsus	<ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.
Liikumine ja kultuur	<ol style="list-style-type: none"> 1) loob midagi liikumistegevusega seotult 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana 3) järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 4) teab tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumistegevuseks sobilikult; 7) kasutab looduskeskkonna poolt pakutud liikumise võimalusi; 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda; 9) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas.
Vaimne ja kehaline tasakaal	<ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi
Õppesisu. Praktilised tööd	<p>1. Liikumisoskused - jooksumängud jooksuoskuse arendamiseks, jooks erinevates keskkondades; hüppeharjutused ja -mängud, hüppamine hü pitsaga; ronimine varbseinal; rahvatants; tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud, liikumine joonel ja pingil, veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad</p>



	<p>harjutused turiseisuks ja tirelikis; murdmaasuusatamine, suuskade kinnitamine ja allapanek, kepihoid, kukkumine, tasakaaluharjutused suuskadel, kelgutamine, tasakaal ja ohutus; liikumismängud viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskuse arendamiseks, tehnika õppimine, harjutusvara.</p> <p>2. Tervis ja kehalised võimed - kehaliste võimete testide sooritamine ja tulemuste mõõtmine õpetaja juhendamisel, tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, painduvus, jõud)</p> <p>3. Kehaline aktiivsus - on regulaarselt kehaliselt aktiivne tunnis ja vabal ajal, tunnid toimuvad erinevates keskkondades</p> <p>4. Liikumine ja kultuur - orienteerumine tuttavas keskkonnas pildi järgi, liikumismängudes ausa mängu põhimõtete rakendamine, loob liikumistegevusi (näiteks takistusraja koostamine) ja reegleid selle täitmiseks</p> <p>5. Vaimne ja kehaline tasakaal - tähelepanu- ja keskendumisharjutused, lödvestusharjutused, lõõgastavad mängud</p>
--	---

II KLASS

<p>Liikumisoskused</p>	<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p> <p>3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p>
-------------------------------	---



	<p>5) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel;</p> <p>6) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <p>7) arvestab liikumistegevustes kaaslastega;</p> <p>8) toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.</p>
Tervis ja kehalised võimed	<p>1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi;</p> <p>2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi;</p> <p>3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;</p>
Kehaline aktiivsus	<p>1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;</p> <p>2) märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;</p> <p>3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>
Liikumine ja kultuur	<p>1) loob midagi liikumistegevusega seotult</p> <p>2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana;</p> <p>3) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal;</p> <p>4) järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>5) teab tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>6) järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;</p> <p>7) riietub liikumistegevuseks sobilikult;</p> <p>8) kasutab looduskeskkonna poolt pakutud liikumise võimalusi;</p>



	<p>9) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;</p> <p>10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas.</p>
Vaimne ja kehaline tasakaal	<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>
Õppesisu. Praktilised tööd	<p>1. Liikumisoskused - jooksu-, hüppe- ja viskemängud nende oskuste arendamiseks, jooks erinevates keskkondades; hüppeharjutused ja -mängud, hüppamine hübitsaga, koordinatsiooniharjutused; üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt; rahvatants; tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud, tasakaaluharjutused pingil, veered kägeras ja sirutatult, turiseis ja tirel ette; pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine; liikumismängud viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskuse arendamiseks, tehnika õppimine, harjutusvara; murdmaasuusatamine, suuskade kinnitamine ja allpanek, kepihoid, tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel; kelgutamine, tasakaal ja ohutus.</p> <p>2. Tervis ja kehalised võimed - kehaliste võimete testide sooritamine ja tulemuste mõõtmine õpetaja juhendamisel, tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, painduvus, jõud).</p> <p>3. Kehaline aktiivsus - on regulaarselt kehaliselt aktiivne tunnis ja vabal ajal, tunnid toimuvad erinevates keskkondades.</p> <p>4. Liikumine ja kultuur- orienteerumine tuttavas</p>



	<p>keskkonnas pildi järgi, liikumismängudes ausa mängu põhimõtete rakendamine, loob liikumistegevusi (näiteks takistusraja koostamine) ja reegleid selle täitmiseks.</p> <p>5. Vaimne ja kehaline tasakaal - tähelepanu- ja keskendumisharjutused, lödvestusharjutused, lõõgastavad mängud.</p>
--	--

III KLASS

<p>Liikumisoskused</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes 3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 5) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 6) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 7) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel 8) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 9) arvestab liikumistegevustes kaaslastega; 10) annab tagasisidet enda liikumisostkustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel; 11) toob näiteid erinevatest liikumisostkustest.
-------------------------------	---



Tervis ja kehalised võimed	<ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi; 2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; 3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel; 4) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele; 5) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.
Kehaline aktiivsus	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1) loob midagi liikumistegevusega seotult 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal; 4) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 5) teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 6) teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult; 8) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 9) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda; 10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas; 11) avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu.



Vaimne ja kehaline tasakaal	<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>
Õppesisu. Praktilised tööd	<p>1. Liikumisoskused - jooksu- hüppe- ja viskemängud nende oskuste arendamiseks, kiirendusjooks, jooksu alustamine ja lõpetamine, püstilähe, kiirjooks, kestavusjooks, pendelteatejooks; kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta, kõrgushüpe otsehoolt, hüppeharjutused ja -mängud, hüppamine hübitsaga, harki- ja kääri hüplemine, koordineerimisharjutused; üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt; rahvatants; tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud, tasakaaluharjutused pingil, päkkõnd ja pöörded päkkadel; veered kääras ja sirutatult, turiseis ja trel ette, kaldpinnalt veere teha, kaarsild; pallikäsitemisharjutused, viskamine ja püüdmine; liikumismängud viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskuse arendamiseks, pallikäsitemisoskuste tehnika õppimine, harjutusvara; murdmaasuusatamine, suuskade kinnitamine ja allpanek, kepihoid, taskaalu- ja osavusharjutused suuskadel; kelgutamine, tasakaal ja ohutus; ujumine - veega kohanemine, hõljumine, libisemine, rinnuli- ja seliliujumine, edasiliikumine vees ja ujumisoskust kinnitav kompleksharjutus.</p> <p>2. Tervis ja kehalised võimed - kehaliste võimete testide sooritamine ja tulemuste mõõtmine õpetaja juhendamisel, tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, painduvus, jõud).</p> <p>3. Kehaline aktiivsus - on regulaarselt kehaliselt</p>



	<p>aktiivne tunnis ja vabal ajal, tunde toimuvad erinevates keskkondades.</p> <p>4. Liikumine ja kultuur - orienteerumine tuttavas keskkonnas kaardi järgi õpetaja juhendamisel, liikumismängudes ausa mängu põhimõtete rakendamine, loob liikumistegevusi (näiteks takistusraja koostamine) ja reegleid selle täitmiseks.</p> <p>5. Vaimne ja kehaline tasakaal - tähelepanu- ja keskendumisharjutused, lödvestusharjutused, lõõgastavad mängud.</p>
--	---

IV KLASS

Liikumisoskused	<ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises; 3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
Tervis ja kehalised võimed	<ol style="list-style-type: none"> 1) praktiseerib õpetaja juhendamisel kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 3) mõistab liikumise olulisust tervisele
Kehaline aktiivsus	<ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 2) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist



	<p>toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;</p> <p>3) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi</p>
Liikumine ja kultuur	<p>1) loob midagi liikumistegevusega seotult</p> <p>2) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana või pealtvaatajana;</p> <p>3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;</p> <p>4) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;</p> <p>5) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>6) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;</p> <p>7) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;</p>
Vaimne ja kehaline tasakaal	<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>
Õppesisu. Praktilised tööd	<p>1. Liikumisoskused - hüplemine hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikumisel, harjutuskombinatsioon akrobaatikas, rühiharjutused, trel ette ja taha, tasakaaluharjutused, toenghüpped, erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Eesti rahvatantsud. Pendelteatejooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Maastikujooks. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta, pallivise paigalt ja neljasammu hooga. Liikumis- ja sportmängud: palli hoie, palli põrgatamine</p>



	<p>ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud. Rahvastepalli erinevad variandid. Suusatamine: pöörded paigal, õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine, vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis, laskumine põhi- ja puhkeasendis. Mängud suuskadel.</p> <p>2. Tervis ja kehalised võimed - kehaliste võimete testide sooritamine ja tulemuste mõõtmine õpetaja juhendamisel, tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, painduvus, jõud)</p> <p>3. Kehaline aktiivsus - liikumise tähtsus tervisele; on regulaarselt kehaliselt aktiivne tunnis, vabal ajal, treeningutel, tunnid toimuvad erinevates keskkondades. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides. Ohtude vältimine, esmased teadmised käitumisest ohuolukordades.</p> <p>4. Liikumine ja kultuur - orienteerumine tuttavas keskkonnas kaardi järgi õpetaja juhendamisel, liikumismängudes ausa mängu põhimõtete rakendamine, loob liikumistegevusi (näiteks takistusraja koostamine) ja reegleid selle täitmiseks.</p> <p>5. Vaimne ja kehaline tasakaal - tähelepanu- ja keskendumisharjutused, lõdvestusharjutused, lõõgastavad mängud.</p>
--	--

V KLASS

<p>Liikumisoskused</p>	<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises;</p>
-------------------------------	---



	<p>3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>
Tervis ja kehalised võimed	<p>1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid igapäevaste tegevustega;</p> <p>2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>3) püstitab õpetaja juhendamisel lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>4) arendab õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;</p> <p>5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</p> <p>6) mõistab liikumise olulisust tervisele</p>
Kehaline aktiivsus	<p>1) mõõdab enda südamelöögisagedust;</p> <p>2) kasutab tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;</p> <p>3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;</p> <p>4) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral õpetaja juhendamisel.</p>
Liikumine ja kultuur	<p>1) loob midagi liikumistegevusega seotult</p> <p>2) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana või pealtvaatajana;</p> <p>3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;</p> <p>4) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega</p>



	<p>seotud kultuuriüritusi;</p> <p>5) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;</p> <p>6) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;</p> <p>8) oskab grupiga liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;</p> <p>9) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;</p>
Vaimne ja kehaline tasakaal	<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>
Õppesisu. Praktilised tööd	<p>1. Liikumisoskused - hüplemine hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikumisel, harjutuskombinatsioon akrobaatikas, rühiharjutused, trel ette ja taha, tasakaaluharjutused, toenghüpped, erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Eesti rahvatantsud. Pendelteatejooks. Kiirjooks. Kestvusjooks. Maastikujooks. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta, pallivise paigalt ja neljasammu hooga. Liikumis- ja sportmängud: palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud. Rahvastepalli erinevad variandid. Suusatamine: pöörded paigal, õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine, vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis, laskumine põhi- ja puhkeasendis. Mängud suuskadel.</p>



	<p>2. Tervis ja kehalised võimed - kehaliste võimete testide sooritamine ja tulemuste mõõtmine õpetaja juhendamisel, tervist tugevdavad harjutused, mängud (vastupidavus, painduvus, jõud)</p> <p>3. Kehaline aktiivsus - liikumise tähtsus tervisele; on regulaarselt kehaliselt aktiivne tunnis, vabal ajal, treeningutel, tunnid toimuvad erinevates keskkondades. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides. Ohtude vältimine, esmased teadmised käitumisest ohuolukordades.</p> <p>4. Liikumine ja kultuur - orienteerumine tuttavas keskkonnas kaardi järgi õpetaja juhendamisel, liikumismängudes ausa mängu põhimõtete rakendamine, loob liikumistegevusi (näiteks takistusraja koostamine) ja reegleid selle täitmiseks.</p> <p>5. Vaimne ja kehaline tasakaal - tähelepanu- ja keskendumisharjutused, lõdvestusharjutused, lõõgastavad mängud.</p>
--	---

VI KLASS

<p>Õppesisu. Liikumisoskused</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises; 3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 5) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 6) arvestab rühmas liikudes enda liikumisoskusi ja
---	--



	<p>-ohutust;</p> <p>7) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.</p>
Tervis ja kehalised võimed	<p>1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;</p> <p>2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>3) püstitab õpetaja juhendamisel lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>4) arendab õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;</p> <p>5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</p> <p>6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele</p>
Kehaline aktiivsus	<p>1) mõistab kehalise aktiivsuse olulisust igapäevastes tegevustes;</p> <p>2) peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil;</p> <p>3) mõõdab enda südamelöögisagedust;</p> <p>4) kasutab tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;</p> <p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;</p> <p>6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral</p>
Liikumine ja kultuur	<p>1) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet</p> <p>2) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal;</p> <p>4) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja</p>



	<p>sellega seotud väärtuseid;</p> <p>5) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>6) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;</p> <p>7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>8) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;</p> <p>9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;</p> <p>10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;</p> <p>11) mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris;</p> <p>12) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</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>Õppesisu. Praktilised tööd</p>	<p>1. Liikumisoskused - kiirjooks ja selle eelsoojendus, madallähte tutvustamine, stardikäsklused, ajamõõtmine, kestvusjooks, kaugushüpe täishoolt paku tabamisega, kõrgushüpe, pallivise hoojooksult. Akrobaatika: pikk tirl ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm. Eesti rahvatantsud. Korvpall - palli pörgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. mängija kaitseasend, korvpallireeglite tutvustamine, mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall - ülalt- ja altsööt vastu sein ja paarides, alt-eest palling, kolme viskega võrkpall, minivõrkpall, mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall - löögitehnika arendamine ja täiustamine, mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>



	<p>Orienteerumine - õpperaja läbimine kaarti ja nutiseadmeid kasutades. Suusatamine - paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis, laskumine madalasesendis, poolsahkpööre, uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda, mängud suuskadel.</p> <p>2. Tervis ja kehalised võimed - kehaliste võimete testimine ja mitmekülgne arendamine, vastupidavustreening, jõutreening oma keharaskusega</p> <p>3. Kehaline aktiivsus - liikumispäeviku täitmine, kehalise aktiivsuse mõõtmise viisidega tutvumine, lihashooldus ja esmaabi liikumisega seotud traumade korral</p> <p>4. Liikumine ja kultuur - võistlustel osalemine pealtvaataja ja võistlejana, mängude/tegevuste läbiviimine</p> <p>5. Vaimne ja kehaline tasakaal - tasakaalu- ja hingamisharjutused</p>
--	---

VII KLASS

<p>Liikumisoskused</p>	<p>1) kasutab 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) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>5) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise</p>
-------------------------------	--



	<p>põhimõtteid;</p> <p>6) annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele;</p> <p>7) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>
Tervis ja kehalised võimed	<p>1) püstitab lühiajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest;</p> <p>2) arendab regulaarselt kehalisi võimeid;</p> <p>3) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</p> <p>4) tutvub liikumise ja toitumise tasakaalu põhimõtetega.</p>
Kehaline aktiivsus	<p>1) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks;</p> <p>2) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;</p> <p>3) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;</p> <p>4) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;</p> <p>5) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.</p>
Liikumine ja kultuur	<p>1) loob midagi liikumistegevusega seotult, annab sellele tagasiside;</p> <p>2) jagab väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemust, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) mõistab liikumisürituste ja traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>4) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p>



	<p>5) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>8) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>9) mõistab liikumise rolli kultuuri osana;</p> <p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</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>Õppesisu. Praktilised tööd</p>	<p>1. Liikumisoskused - paigalt kaugushüpe, hoo pealt kaugushüpe, kõrgushüppe erinevad tehnikad, sprint ja pikamaajooks, orienteerumine, murdmaasuusatamise erinevad tehnikad, rullsuusatamine, pallivise, pallimängud lihtsustatud reeglitega, turiseis, tiritamm, hüppelt tirelid, toengud ja ripped. Seltskonnatantsud.</p> <p>2. Tervis ja kehalised võimed - kehaliste võimete testimine ja mitmekülgne arendamine, vastupidavustreening, jõutreening oma keharaskusega</p> <p>3. Kehaline aktiivsus - liikumispäeviku täitmine, kehalise aktiivsuse mõõtmise viisidega tutvumine,</p>



	<p>lihashooldus ja esmaabi liikumisega seotud traumade korral</p> <p>4. Liikumine ja kultuur - võistlustel osalemine pealtvaataja ja võistlejana, mängude/tegevuste läbiviimine</p> <p>5. Vaimne ja kehaline tasakaal - tasakaalu- ja hingamisharjutused</p>
--	--

VIII KLASS

Liikumisoskused	<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) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>5) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>6) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>
Tervis ja kehalised võimed	<p>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega;</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</p>



	<p>ja eesmärgi täitmist;</p> <p>6) mõistab enda liikumise ja toitumise tasakaalu olulisust</p>
Kehaline aktiivsus	<p>1) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks;</p> <p>2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>3) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;</p> <p>4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;</p> <p>5) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;</p> <p>6) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.</p>
Liikumine ja kultuur	<p>1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside;</p> <p>2) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatelejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) mõistab liikumisürituste ja traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>4) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>5) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas;</p> <p>8) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid</p>



	<p>võimalusi;</p> <p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>10) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana;</p> <p>11) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.</p>
Vaimne ja kehaline tasakaal	<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>
Õppesisu. Praktilised tööd	<p>1. Liikumisoskused - paigalt kaugushüpe, kaugushüpe täishoolt, kõrgushüppe erinevad tehnikad, sprint ja pikamaajooks, orienteerumine maastikul ja linnas, murdmaasuusatamise erinevad tehnikad, rullsuusatamine, pallivise, pallimängud (jalgpall, korvpall, võrkpall, saalihoki) võistlusreeglitega, turiseis, tiritamm, kätelseis, hüppelt tirelid, toengud ja ripped. Seltskonnatantsud.</p> <p>2. Tervis ja kehalised võimed - kehaliste võimete testimine ja mitmekülgne arendamine, vastupidavustreening, jõutreening valdavalt oma keharaskusega, jõutreening lisaraskusega, erinevate jõuvõimete arendamine (plahvatusjõud, jõuvastupidavus)</p> <p>3. Kehaline aktiivsus - liikumispäeviku täitmine, kehalise aktiivsuse mõõtmise viisidega tutvumine, lihashooldus ja esmaabi liikumisega seotud traumade</p>



	<p>korral</p> <p>4. Liikumine ja kultuur - võistlustel osalemine pealtvaataja ja võistlejana, mängude/tegevuste läbiviimine</p> <p>5. Vaimne ja kehaline tasakaal - tasakaalu- ja hingamisharjutused, jooga</p>
--	---

IX KLASS

Liikumisoskused	<ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises; 3) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 5) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 7) annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes; 8) annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele; 9) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.
Tervis ja kehalised võimed	<ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja



	<p>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>
Kehaline aktiivsus	<p>1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks;</p> <p>3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;</p> <p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;</p> <p>6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.</p>
Liikumine ja kultuur	<p>1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside;</p> <p>2) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</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>Vaimne ja kehaline tasakaal</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>Õppesisu. Praktilised tööd</p>	<p>1. Liikumisoskused - paigalt kaugushüpe, hoo pealt kaugushüpe, kõrgushüppe erinevad tehnikad, sprint ja pikamaajooks, orienteerumine maastikul ja linnas, murdmaasuusatamise erinevad tehnikad, rullsuusatamine, pallivise, pallimängud (jalgpall, korvpall, võrkpall, saalihoki) võistlusreeglitega, turiseis, tiritamm, hüppelt trelid, toengud ja ripped, käte peal seis sein/kaasalse toel. Seltskonnatantsud.</p> <p>2. Tervis ja kehalised võimed - kehaliste võimete testimine ja mitmekülgne arendamine, vastupidavustreening, jõutreening valdavalt oma</p>



	<p>keharaskusega, jõutreening lisaraskusega, erinevate jõuvõimete arendamine (plahvatusjõud, jõuvastupidavus, baasjõud, kiirus ja kiire jõud),</p> <p>3. Kehaline aktiivsus - liikumispäeviku täitmine, kehalise aktiivsuse mõõtmise viisidega tutvumine, enda kehalise aktiivsuse analüüsimine ja vajadusel suurendamine, lihashooldus ja esmaabi liikumisega seotud traumade korral</p> <p>4. Liikumine ja kultuur - võistlustel osalemine pealtvaataja ja võistlejana, mängude/tegevuste läbiviimine</p> <p>5. Vaimne ja kehaline tasakaal - tasakaalu- ja hingamisharjutused, jooga</p>
--	--