

## AINEVALDKOND “KEHALINE KASVATUS”

### KEHALISE KASVATUSE KAUDU KUJUNDATAVATE ÜLDPÄDEVUSTE ARENGU TOETAMINE

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi - teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise - kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

**Kultuuri- ja väärtuspädevus.** Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

**Sotsiaalne ja kodanikupädevus.** Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

**Enesemääratluspädevus.** Kehalise kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

**Õpipädevus.** Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskust ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

**Suhtluspädevus.** Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

**Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.** Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad

õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

**Ettevõtlikkuspädevus.** Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

**Digipädevus.** Rakendatakse digivahendeid veebis spordi, tervise ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teavet kasutatakse eluliste probleemide üle arutlemiseks ja hoiakute kujundamiseks. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Osatakse määrata oma asukohta GPSi, e-kaardirakenduse järgi ning salvestada liikumisteed. Osatakse hoida oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

## **KEHALISE KASVATUSE LÕIMINGU RAKENDAMISE VIISID TEISTE AINEVALDKONDADEGA**

**Keel ja kirjandus** (sh võõrkeel). Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeele omandamist.

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

**Loodusained.** Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud loodusopetuses.

**Sotsiaalained.** Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses.

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

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

## **LÄBIVATE TEEMADE KÄSITLEMINE KEHALISES KASVATUSES**

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

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

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

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

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

**Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon.** Kehalises kasvatuses kasutatakse spordinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.

**Väärtused ja kõlblus.** Kehalises kasvatuses ning tunnivalises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet - ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

## **KEHALINE KASVATUS**

### **Ainevaldkonna kirjeldus**

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes 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



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.

## **I kooliaste**

### **I kooliastme lõpetaja:**

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 kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
5. on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

## **1.klass**

### **Teema: Liikumisoskused**

#### **Õpitulemused**

#### **Õpilane:**

1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
2. liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
3. käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
4. hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
5. korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
6. arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
7. arvestab tegevustes kaaslasi;
8. annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
9. toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

#### **Õppesisu:**

Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; lühimatk. Hüppeoskused: hüppemängud, hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Ronimisoskused: ronimine erinevatel vahenditel; ohutuse ja enda suutlikkusega arvestamine. Edasiliikumisoskused: liikumise kasutamine tantsus; liikumine muusika saatel; liikumine koostöös teistega; liikumine kaudu eneseväljendamine. Vahendil liikumine: harjutused ja mängud kelkudel. Viske- ja püüdmisoskused: vahendi hoidmine; viske- ja püüdmisharjutused. Tasakaalu hoidmine erinevates asendites. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtted. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Liikumisoskuste nimetamine ja oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

**Praktilised tööd:**

- lühimatk;
- küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes;
- tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

**Teema: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED**

**Õpitulemused:**

1. osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
2. nimetab kehalisi võimeid;
3. mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
4. teab liikumise ja toitumise seost tervisega.

**Õppesisu**

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mängude ja harjutuste kaudu. Kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega. Vestlused kehalistest võimetest ja nende seosest tervisega õpetaja juhendamisel.

**Praktilised tööd:**

- tagasiside andmine enda kehalistele võimetele;
- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

**Teema: Kehaline aktiivsus**

## **Õpitulemused**

Õpilane:

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

## **Õppesisu:**

Liikumisaktiivsus. Igapäeva tegevused, millega on võimalik tagada sobiv liikumisaktiivsus (kaasneb soojatunne ja hingeldamine). Ohtlike olukordade äratundmine ning abi kutsumine: kelle poole pöörduda ja kuidas kutsuda abi.

## **Praktilised tööd:**

- rollimäng: abi kutsumine.

## **Teema: Liikumine ja kultuur**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu:**

Mängud ajast aega: nii siseruumides kui ka õue- ja hoovimängud. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Liikumist toetavate lahenduste loomine individuaalselt. Spordi- ja kultuuriüritus või -sündmus. Liikumise- või spordiüritusel pealtvaatajana osalemine. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Pesemisharjumuse kujundamine ja hügieen. Liikumiseks ja sportimiseks sobivad jalanõud. Erinevatel pinnakatetel ja



pinnavormidel liikumine: tänaval, pargis, matkaradadel, suusaradadel. Kooliümbruse ja kooliteekonna ohutuse analüüsimine. Liikluseeskirjade järgimine.

**Praktilised tööd:**

- loominguline ülesanne: lihtsa liikumise loomine üksi;
- liikumis- või spordiüritusel pealtvaatajana osalemine ja sellele järgnevas õpetaja juhitud vestluses osalemine;
- kirjelduse koostamine spordiürituselt saadud kogemusest (mida nägi, mida uut koges ja teada sai);
- õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste kohta;
- jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.

**Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal**

**Õpitulemused**

Õpilane:

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

**Õppesisu:**

Emotsioonid. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

**Praktilised tööd:**

õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rõhuasetusega keskendumis- ja kehatunnetuse-, sh lõdvestus- ja lõõgastusharjutustele) läbiviimine;

õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

**2. klass**

**Teema: Liikumisoskused**

**Õpitulemused**

Õpilane:

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

2. liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
3. teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;
4. käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
5. hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
6. korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
7. arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
8. arvestab tegevustes kaaslasti;
9. annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
10. toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

### **Õppesisu:**

Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsumängud ja tantsud; lühimatk. Hüppeoskused: Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid (hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas). Ronimisoskused: ronimine üle takistuste ja erinevatel tasapindadel; ohutuse ja enda suutlikkusega arvestamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas: liikumine etteantud rütmi järgi. Edasiliikumisoskused vahendil: harjutused tõuke- ja jalgrattal ning uiskudel. Jalgratta tehnilise seisukorra jälgimine ja hooldamine: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid (parema ja vasaku käega, koos püüdmisega, asukoha säilitamisega ning liikumisel). Palli löömisoskus käega: loomine üles, ette-üles, üle takistuse, säilitades enda asukohta ja liikumisel. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust; riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; enda nähtavaks tegemine; ohutu teekonna valimine; turvavarustuse kasutamine (kiiver, põlvekaitsmed jms).

### **Praktilised tööd:**

- lühimatk;
- jalgratta esmane hooldamine;
- küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes;
- tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

### **Teema: Tervis ja kehalised võimed**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu:**

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tervis. Liikumine, toitumine, uni. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega.

### **Praktilised tööd:**

- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

### **Teema: Kehaline aktiivsus**

#### **Õpitulemused**

#### **Õpilane:**

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

### **Õppesisu:**

Liikumisaktiivsus. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama ning vastavalt sellele enda igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valimine. Südamelöögisagedus. Südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi numbrilt 112.

### **Praktilised tööd:**

- liikumispäeviku täitmine: hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud);
- südamelöögisageduse mõõtmine;
- rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112.

## **Teema: Liikumine ja kultuur**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu:**

Mängud ajast aega, sh õue- ja hoovimängud. Liikumise- või spordiüritusel osalemine. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Liikumistegevused erinevates keskkondades (maastikumängud, otsimismängud, liikumine tänaval, pargis ja suusaradadel). Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes. Kohtuniku otsuse austamine. Liikumist toetavate lahenduste loomine rühmas. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritaustaga tutvumine. Tants kui eneseväljendusvahend.

### **Praktilised tööd:**

- lihtsate liikumiste loomine koos kaaslastega;
- kirjeldus koostamine liikumisürituselt saadud kogemusest: mida nägi, mida koges, mida uut sai teada;
- liikumis- või spordiüritusel osalejana osalemine ja saadud kogemuse üle arutlemine õpetaja juhitud arutelus;
- info otsimine Eestis toimuvate suurvõistluste kohta (õpetaja suunamisel);
- maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.

## **Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

1. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

2. märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

### **Õppesisu:**

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

### **Praktilised tööd:**

- õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rõhuasetusega tähelepanuharjutustele) läbiviimine;
- õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

## **3. klass**

### **Teema: Liikumisoskused**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
2. liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
3. teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;
4. käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
5. oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
6. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi;
7. hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
8. korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
9. arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
10. arvestab tegevustes kaaslasi;
11. annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
12. toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

### **Õppesisu:**

Kõnni- ja jooksuoskused: kõndimine ja jooksmine sisetingimustes ja erinevat tüüpi maastikul; lühimatk. Hüppeoskused: hüppe- ja jooksupühkimiskombinatsioonid; hüpped erinevates keskkondades ja erinevatel eesmärkidel; hüppisaharjutused. Ronimisoskused: ronimine vahendite alt ja roomamine; ohutusega arvestamine. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Harjutused suuskadel. Suuskade hoidmine ja hooldamine. Harjutused ja liikumismängud palli löömisoskuse arendamiseks jalaga. Seisva ja liikuva palli löömine, palli vedamine ja peatamine. Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga). Ujumise algõpetus. Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid. Sobiv kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Kehakontroll erinevates liikumistes, sh tantsides. Turvavarustuse kasutamine vahendil liikumisel: kiiver, erinevad kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jms. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslastega arvestamine liikumistegevustes.

**Praktilised tööd:**

- lühimatk;
- ujumise kompleksharjutus;
- enda harjutuste seeria joonistamine ja sooritamine;
- küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes;
- tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

**Teema: Tervis ja kehalised võimed**

**Õpitulemused**

Õpilane:

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

**Õppesisu:**

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega. Tervislik toitumine.

**Praktilised tööd:**

- tagasiside andmine enda kehalistele võimetele;
- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

**Teema: Kehaline aktiivsus**

**Õpitulemused**

Õpilane:

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

**Õppesisu:**

Liikumisaktiivsus. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud. Ohtlike olukordade äratundmine ja abi kutsumine (sh numbril 112).

**Praktilised tööd:**

- liikumispäevik: hinnang enda liikumisintensiivsusele;
- liikumistegevuste kaardi täitmine koos vanemaga;
- kirjeldus enda päeva või nädala liikumistegevustest;
- rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112.

**Teema: Liikumine ja kultuur**

**Õpitulemused**

Õpilane:

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

10. avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

### **Õppesisu:**

Liikumist toetavate harjutused mängud. Spordi- või liikumisüritused meedias. Võit ja kaotus - käitumine erinevates situatsioonides. Sportimiseks ja liikumiseks sobiv riietus. Riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviiside (spordialale, tantsule). Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. Liikumine matkaradadel, maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.

### **Praktilised tööd:**

- liikumist toetavate harjutuste väljamõtlemine ja ette näitamine kaaslastele;
- kirjeldus liikumis või spordiürituselt saadud kogemusest: mida nägin, kogesin ja uut teada sain;
- spordi- või liikumisürituste jälgimine meedias ja kogetu põhjal osalemisespetaja juhitud arutelus;
- info otsimine sportlaste ja võistkondade kohta õpetaja suunamisel;
- orienteerumisülesanne: liikumine plaani ja kaardi järgi;
- võrdlustabel: Eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.

### **Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu:**

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused (keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused).

### **Praktilised tööd:**

- õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rõhuasetusega hingamis- ja venitusharjutustele) läbiviimine;
- enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine õpetaja juhendamisel.





kombinatsioonid rõhuasetusega viskamisega, seotud sportmängudele. Palli löömisoskused: rõhuasetusega löömisoskusega käega ja sellega seotud spordialad. Vahendite abil kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisärgituse arendamine. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas. Kehahoia ja asendite hoidmisoskus. Kehaasendite kombinatsioonid üksi ja kaaslasel. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust; sobiva riietuse valik; enda nähtavaks tegemine; ohutu teekonna kavandamine. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust ja oma käitumise analüüsimine. Liikumisoskused liikumisharrastustes: jooksmine, kepikõnd, tants.

**Praktilised tööd:**

- lühimatki;
- õppekäik;
- enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale;
- loovülesanne: kehaasendite kombinatsiooni loomine;
- enda liikumisoskuste ja ohutuse järgimise analüüsimine juhendi alusel.

**Teema: Tervis ja kehalised võimed**

**Õpitulemused**

Õpilane:

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

**Õppesisu**

Tervisega seotud kehalised võimed: painduvus ja kiirus. Kehalisi võimeid arendavaid tegevused: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada painduvust ja kiirust. Tervislik toitumine ja liikumine.

**Praktilised tööd:**

- kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs;
- lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.

**Teema: Kehaline aktiivsus**

## **Õpitulemused**

Õpilane:

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

## **Õppesisu:**

Liikumistegevuste planeerimine, et tagada igapäevaselt soovituslik liikumisaktiivsus. Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rõhuasetusega soojendusharjutustele ja organismi taastumisele peale kehalist aktiivsust. Vigastused: põrutused ja nihestused ning luu- ja liigesevigastused. Hädaabinumber 112.

## **Praktilised tööd:**

- südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt;
- liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes;
- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine;
- kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid;
- regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused;
- simulatsiooniharjutus: 112 numbrile helistamine ja vajaliku info edastamine.

## **Teema: Liikumine ja kultuur**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

7. avastab looduses liikumise võimalusi;
8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
9. tantsib üksi, paaris ja rühmas;
10. mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
11. avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

### **Õppesisu**

Liikumisvõimalused erinevatel maastikel ja metsatüüpidel. Teadmised maastikel liikumisest ja ohtude ennetamisest. Ohutusreeglid erinevatel liikumistegevustes. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud üksinda. Tantsude kultuuriline eripära. Väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalemine vaatlejana. Ausa mängu põhimõtted spordis.

### **Praktilised tööd:**

- liikumist toetavate lahenduste loomine ja etteantud küsimuste alusel tagasiside andmine;
- arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana;
- info otsimine maailmas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, spordivõistluste ja tantsuürituste kohta;
- asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas kaardi, kompassi ja GPS-i abil;
- loominguline ülesanne: tantsulise liikumise loomine individuaalselt.

### **Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

#### **Õppesisu:**

Eneseregulatsioon. Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal; meelerahu- ja kehatunnetusharjutused.

#### **Praktilised tööd:**

- õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine;
- õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine;
- õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.

## 5. klass

### **Teema: Liikumisoskused**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
2. liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
3. rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
4. käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
5. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
6. rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
7. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
8. analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
9. analüüsib enda liikumisosi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
10. teab liikumisosi liikumisharrastuses.

#### **Õppesisu:**

Kõnni- ja jooksuoskused: jooksuvaladest rõhuasetus keskmaajooksule; tempo planeerimine keskmaajooksu korral; liikumine sise- ja väliskeskkonnas. Hüppeoskused: erinevate takistuse ületamine; hüppejärgne maandumine. Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine. Edasiliikumisoskused: hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud; rütmis liikumine muusikata; individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks muusika saatel; liikumisülesanded paaris liikumistega erinevates suundades, tempos ja rütmis. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusga püüdmisega seotud sportmängudele. Palli löömisoskused: rõhuasetusega löömisoskusega jalaga; jalgpall. Vahendil liikumine vahelduval maastikul. Vahendite abil kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse arendamine. Keha liikumise kombinatsioonid. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Ujumine. Liikumisoskused liikumisharrastustes: liikumine tõukerattaga, rulaga, rattaga jne. Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine: turvavarustuse kasutamine: (kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne).

#### **Praktilised tööd:**

- lühimatk;
- õppekäik;
- liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale paaris;
- loovülesanne: liikumise kombinatsioonide loomine;
- enda liikumistegevuste ja -oskuste ning ohutuse järgimise (sh turvavarustuse kasutamise) analüüsimine juhendi alusel.

### **Teema: Tervis ja kehalised võimed**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

#### **Õppesisu**

Tervisega seotud kehalised võimed: tasakaal ja (aeroobne) vastupidavus. Liikumise ja toitumise tasakaal. Kehalisi võimeid arendavaid tegevused: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.

#### **Praktilised tööd:**

- kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs;
- lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.

### **Teema: Kehaline aktiivsus**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### Õppesisu:

Liikumisaktiivsuse planeerimine igapäevases päevakavas. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt. Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rõhuasetusega organismi taastumisele peale haigust või vigastust. Liikumistegevustes võimalik ülekuumenemine ja jahtumine külmaga.

### Praktilised tööd:

- liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes südamelöögisageduse mõõtmine;
- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine;
- kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid;
- regulaarsed soojendusharjutused ja venitusharjutused.

### Teema: Liikumine ja kultuur

#### Õpitulemused

#### Õpilane:

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

#### Õppesisu

Ausa mängu mõiste ajalooline kujunemine. Hügieeni järgimine. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade. Liikumisvõimalused ja käitumisreeglid parkides. Ohutu reisirühma kavandamine.

Käitumine eksimise korral. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud paaris. Pärimumantsu roll kultuuris. Väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalemine osalejana.

**Praktilised tööd:**

- liikumist toetavate lahenduste loomine ja etteantud küsimuste alusel tagasiside andmine;
- arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana;
- info otsimine maailma ja Eesti sportlaste ja võistkondade kohta;
- reisiteekonna kavandamine;
- loominguline ülesanne: tantsulise liikumise loomine paarilisega.

**Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal**

**Õpitulemused**

Õpilane:

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

**Õppesisu:**

Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Eneseregulatsioon.

**Praktilised tööd:**

- õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine;
- õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine;
- õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.

**6. klass**

**Teema: Liikumisoskused**

**Õpitulemused**

Õpilane:

1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
2. liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;
3. rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;



4. käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
5. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
6. rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
7. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
8. analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
9. analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
10. teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

### **Õppesisu:**

Kõnni- ja jooksuoskused: jooksuvaladest rõhuasetus kestvusjooksule; tempo planeerimine kestvusjooksu korral ja ühtlase tempo hoidmine. Hüppeoskused: liikumisharrastuses hüpete kasutamine; hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine. Edasiliikumisoskused: rütmi- ja koordinatsiooniharjutused; ülesanded grupis liikumiste kombineerimiseks muusika saatel; liikumisülesanded grupis liikumistega erinevates suundades, tempos ja rütmis. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusga põrgatamisega seotud sportmängudele. Palli löömisoskused: rõhuasetusega mängud reketi-, hokikepi, kurikaga jms. Vahendil liikumine erineva liiklustihedusega keskkondades ja liiklusreeglitega ja kaaslastega arvestamine: jalgratas, tõukeratas, rula jms. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamine. Vahendite abil kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse arendamine. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid nii individuaalselt kui paaritantsus. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Veeohutusosalased oskused. Liikumisoskused liikumisharrastustes erinevatel spordialadel

### **Praktilised tööd:**

- lühimatki;
- õppekäiki;
- liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale grupis;
- jalgratta esmaholdus: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda;
- harjutused jalgrattaga liikumisel;
- loovülesanne: kehaasendite ja liikumise kombinatsioonide loomine;
- enda liikumistegevuste ja -oskuste analüüsimine küsimustiku alusel (sh ohutusega ja kaaslastega arvestamine).

## **Teema: Tervis ja kehalised võimed**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu**

Tervisega seotud kehalised võimed: jõud. Kehalisi võimeid arendavaid tegevused: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada jõudu. Energia kulutamine ja toitumine.

### **Praktilised tööd:**

- kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs;
- lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.

## **Teema: Kehaline aktiivsus**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu:**

Kehalist aktiivsust planeerimine igapäevastesse tegevustesse. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt. Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rõhuasetusega organismi taastumisele väsimusest. Õnnetused, mis on seotud vahendil liikumisega (rula, jalgratas, tõukeratas jms).

### **Praktilised tööd:**

- liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes;
- südamelöögisageduse mõõtmine;
- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine;
- kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid;
- regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused.

## **Teema: Liikumine ja kultuur**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu**

Võimalused väljaspool kooli toimuvatel liikumisüritusel osaleda vabatahtlikuna. Eesti Olümpiaakadeemia. Hügieeni järgimine ja selle vajalikkuse põhjendamine. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade. Liikumisvõimalused ja käitumisreeglid terviseradadel. Koolitee ohutuse analüüsimine. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud rühmas. Nüüdisaegsete tantsude roll kultuuris.

### **Praktilised tööd:**

liikumist toetavate lahenduste loomine ja tagasiside andmine: tantsulise liikumise loomine rühmas;

arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;  
skeemi koostamine kaasõpilaste koostööna: klassis harrastatavate liikumistegevuse, spordialade või tantsustiilide tuntud rahvusvahelisel tasemel esindajaid;  
analüüsi koostamine: kooliteel valitsevad ohud (jalakäijana ja jalgratturina) ja nende ohtude vähendamise võimalused.

### **Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

#### **Õppesisu:**

Eneseregulatsioon. Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused.

#### **Praktilised tööd:**

- õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine;
- õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine;
- õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.

### **III kooliaste**

#### **III kooliastme lõpetaja:**

1. omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
2. mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ja analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
3. on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
4. väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuste loojana;
5. mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.

## 7. klass

### **Teema: Liikumisoskused**

#### **Õpitulemused**

##### **Õpilane:**

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

##### **Õppesisu:**

Kõnni- ja jooksuoskused: jooksualad ja tervisetreening. Hüppeoskused: rõhuasetusena hüpete kasutamisele treeningutes. Ronimisoskused: ronimisvõtted erinevates keskkondades. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Vahendil liikumine: erinevates keskkondades ja turvavarustust kasutades. Vahendite viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskused. Palli löömisoskus käega (võrkpall). Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Liikumisoskuste seosed harrastustegevustega.

##### **Praktilised tööd:**

- matk looduskeskkonnas;
- liikumispäeviku pidamine enda liikumisharjumuste analüüsimiseks;
- jalgratta praktiline hooldamine: sadula seadmine õigele kõrgusele, rehvide õhuga täituvuse kontrollimine, keti olukorra kontrollimine ja õlitamine, rehvide täispumpamine, ratta pesemine;

- loominguiline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine individuaalselt;
- hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel;
- hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel.

## **Teema: Tervis ja kehalised võimed**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

1. teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;
2. mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
3. seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
4. on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;
5. analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
6. analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

### **Õppesisu:**

Tervisega seotud kehalised võimed (jõud, painduvus, aeroobne vastupidavus), nende seos haiguste ennetamise ja tervise hoidmisega. Oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal. Organismi energiavajadus.

### **Praktilised tööd:**

- kehaliste võimete jälgimise päeviku pidamine: kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs;
- enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine: päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia.

## **Teema: Kehaline aktiivsus**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

1. hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;
2. peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;
3. teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;

4. kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
5. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;
6. rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;
7. teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

### **Õppesisu:**

Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Individuaalsusest tulenev sobiv liikumiskoormus. Taastumist toetavad harjutused. Liikumist ettevalmistavad ja koormusjärgsed tegevused.

### **Praktilised tööd:**

- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) ja analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine;
- enda kehalise aktiivsuse hindamine küsimustike abil;
- rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused;
- simulatsiooniharjutus: numbrile 112 helistamine ja infot edastamine telefoni teel.

### **Teema: Liikumine ja kultuur**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu:**

Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest ja spordialast. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Tempo valimine matkal vastavalt pinnavormile ja matka pikkusele. Asukoha ning suuna määramine kaarti ja kompassi kasutades. Tants kui liikumiskultuur erinevates kultuurides.

**Praktilised tööd:**

- loovülesanne, mis liikumisega seotud;
- saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana osalemisest: mida uut teada sai, mida positiivset ja mida negatiivset koges;
- info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega;
- orienteerumismängud: orienteerumine kaarti ja kompassi kasutades linnas ja/või looduses;
- tantsude vaatamine (videod) erinevates kultuurides ja nende üle arutlemine;
- õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (õpetaja juhendamisel).

**Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal**

**Õpitulemused**

Õpilane:

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

**Õppesisu:**

Vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavad tegevused. Vaimne ja kehaline tasakaal. Sobivad lõdvestus- ja taastumisviisid. Enda emotsioonidega toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsiooni võtted ja viisid.

**Praktilised tööd:**

- endale sobiva lõdvestus- ja taastumisviisi valimine ja teostamine;
- liikumispäevik: kirjeldused selle kohta, kuidas õpilane on kasutanud lõdvestus- ja taastumisviise tundides ja igapäevastes tegevustes; analüüs nende mõju endale.

**8. klass**



## **Teema: Liikumisoskused**

### **Õpitulemused**

#### **Õpilane:**

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

#### **Õppesisu:**

Kõnni- ja jooksuoskused: maastikujooks ja tervisetreening. Hüppeoskused: rõhuasetusena hüpete kasutamisele takistusradadel. Ronimisoskused: ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine ronimisel; ronimine ronimisseinal. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Palli löömisostkus jalaga (jalgpall). Liikumise ja kehaasendite kombinatsioonid erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Vahendil liikumine: erinevates keskkondades ja turvavarustust kasutades. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas.

Liikumisoskuste seosed erinevate spordialadega.

#### **Praktilised tööd:**

- matk looduskeskkonnas;
- ronimine ronimisseinal;
- liikumispäeviku pidamine enda liikumisharjumuste analüüsimiseks;
- jalgpalli, korvpalli ja võrkpalli täispumpamine;
- loominguline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine paarilisega;

- hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel;
- hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel.

## **Teema: Tervis ja kehalised võimed**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu:**

Kehaliste võimete seos haiguste ennetamise ja tervise hoidmisega. Kehaliste võimete mõõtmine, eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüsimine. Liikumise ja toitumise tasakaal.

### **Praktilised tööd:**

- kehaliste võimete jälgimise päeviku pidamine: kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs;
- enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine: päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia.

## **Teema: Kehaline aktiivsus**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

1. hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;
2. peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;
3. teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
4. kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;

5. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;
6. rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;
7. teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

### **Õppesisu:**

Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Sobilik keheline koormus peale haigust või vigastust. Lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

### **Praktilised tööd:**

- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) ja analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine;
- enda kehalise aktiivsuse määramine küsimustike abil;
- rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused; esmaabivõtete praktiline harjutamine.

### **Teema: Liikumine ja kultuur**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu:**

Ausa mängu põhimõtted spordis. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Ettevalmistavad tegevused pikemale matkale minemiseks (riietus, toit, vajalikud vahendid, ravimid ja

tervisetooted, tööülesannete jaotamine jne). Asukoha ning suuna määramine tehnoloogilisi vahendeid kasutades. Erinevate tantsude kultuuritaustaga tutvumine, sarnasuste ja erinevuste leidmine.

**Praktilised tööd:**

- loovülesanne, mis liikumisega seotud; loomisprotsessi analüüsimine;
- saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana osalemisest: milliseid oskusi kasutas, mis õnnestus, mida õppis, mida teeks teisiti;
- info otsimine tuntud sportlase või tantsija kohta;
- orienteerumismängud: orienteerumine tehnoloogilisi vahendeid kasutades linnas ja/või looduses;
- eri kultuuride tantsude vaatamine (videod) ning sarnasuste ja erinevuste leidmine;
- õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (õpetaja juhendamisel).

**Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal**

**Õpitulemused**

Õpilane:

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

**Õppesisu:**

Vaimne ja kehaline tasakaal. Enda emotsioonidega toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsioonivõtted. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Lihtsamad lõdvestus- ja taastumisviisid.

**Praktilised tööd:**

- erinevate meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste sooritamine koos hingamise teadvustamisega;
- liikumispäevik: kirjeldused selle kohta, kuidas õpilane on kasutanud lõdvestus- ja taastumisviise tundides ja igapäevastes tegevustes; analüüs nende mõju endale.

**9. klass**

**Teema: Liikumisoskused**

## **Õpitulemused**

Õpilane:

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

## **Õppesisu:**

Kõnni- ja jooksuoskused: kepikõnd ja tervisetreening. Matk looduskeskkonnas. Hüppeoskused: rõhuasetusena hüpete kasutamisele hüppealades (nt kaugushüpe, kolmikhüpe, kõrgushüpe). Ronimisoskused: ronimine loodus- või tehiskeskkondades. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Vahendil liikumine: erinevates keskkondades ja turvavarustust kasutades. Palli löömisoskus vahendiga (reketi-, hokikepi-kurikaga). Vahendi abil teiste oskuste arendamine (discolf). Kehakontroll tantsides. Veeohutusosalased oskused. Liikumisoskused igapäevases liikumises.

## **Praktilised tööd:**

- matk looduskeskkonnas;
- liikumispäeviku pidamine enda liikumisharjumuste analüüsimiseks;
- ronimine kaitseväge treeningrajal;
- loominguline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine rühmas;
- hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel;
- hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel.

## **Teema: Tervis ja kehalised võimed**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

1. teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;
2. mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
3. seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
4. on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;
5. analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
6. analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

### **Õppesisu:**

Kehalised võimed ja nende arendamine. Kehaliste võimete mõõtmine ning eesmärkide seadmine. Kehamassiindeks kui üks tervisega seotud näitaja. Liikumise ja toitumise tasakaal.

### **Praktilised tööd:**

- praktiline ülesanne: kehamassiindeksi arvutamine kehakaalu ja pikkuse suhte alusel ja tulemuse analüüsimine;
- kehaliste võimete jälgimise päeviku pidamine: kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs;
- enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine: päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia.

## **Teema: Kehaline aktiivsus**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

7. teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

### **Õppesisu:**

Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Sobiv liikumiskoormus sõltuvalt tervislikust olukorrast ja individuaalsusest. Lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

### **Praktilised tööd**

- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) ja analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine;
- enda kehalise aktiivsuse määramine küsimustike abil;
- rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused;
- esmaabivõtete praktiline harjutamine.

### **Teema: Liikumine ja kultuur**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

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

### **Õppesisu:**

Ausa mängu põhimõtted spordis. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Käitumine matkal (prügi, lõke jms). Tegevused eksimise korral looduses. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine.

**Praktilised tööd:**

- loovülesanne, mis liikumisega seotud; loomisprotsessi analüüsimine ja tagasisidestamine;
- saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana, osalejana või vabatahtlikuna osalemisest: mida uut teada sai, mida positiivset mis negatiivset koges, milliseid oskusi kasutas ja mida teeks teisiti;
- info otsimine liikumisürituste ja -traditsioonide kohta;
- orienteerumisülesanne linnas ja/või looduses;
- etteantud liikumistekonna kavandamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) arvestades ohutust, liikumisviisi ja aega;
- omaloominguliste tantsude loomine;
- õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (õpetaja juhendamisel).

**Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal**

**Õpitulemused**

Õpilane:

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

**Õppesisu:**

Vaimne ja kehaline tasakaal. Enda emotsioonidega toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsioonivõtted. Lihtsamad lõdvestus- ja taastumisviisid ning -harjutused.

**Praktilised tööd**

- lõdvestusharjutuste sooritamine iga tunni lõpus, kus on toimunud erinevad liikumistegevused;
- liikumispäevik: kirjeldused selle kohta, kuidas õpilane on kasutanud lõdvestus- ja taastumisviise tundides ja igapäevastes tegevustes; analüüs nende mõju endale.



## **AINE “KEHALINE KASVATUS” (LIHTSUSTATUD ÕPE)**

### **KEHALISE KASVATUSE KAUDU KUJUNDATAVATE ÜLDPÄDEVUSTE ARENGU TOETAMINE (LIHTSUSTATUD ÕPE)**

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi - teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise - kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

**Kultuuri- ja väärtuspädevus.** Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

**Sotsiaalne ja kodanikupädevus.** Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

**Enesemääratluspädevus.** Kehalise kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

**Õpipädevus.** Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskus ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

**Suhtluspädevus.** Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

**Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.** Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad

õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

**Ettevõtlikkuspädevus.** Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

**Digipädevus.** Rakendatakse digivahendeid veebis spordi, tervise ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teavet kasutatakse eluliste probleemide üle arutlemiseks ja hoiakute kujundamiseks. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Osatakse määrata oma asukohta GPSi, e-kaardirakenduse järgi ning salvestada liikumisteed. Osatakse hoida oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

## **KEHALISE KASVATUSE LÕIMINGU RAKENDAMISE VIISID TEISTE AINEVALDKONDADEGA (LIHTSUSTATUD ÕPE)**

**Keeled** (sh võõrkeel). Spordi ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeele omandamist.

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

**Loodusõpetus.** Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud loodusõpetuses.

**Ajalugu ja inimeseõpetus.** Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses.

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

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

## **LÄBIVATE TEEMADE KÄSITLEMINE KEHALISES KASVATUSES (LIHTSUSTATUD ÕPE)**

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

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

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

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

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

**Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon.** Kehalises kasvatuses kasutatakse spordinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.

**Väärtused ja kõlblus.** Kehalises kasvatuses ning tunnivalises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet - ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

## **KEHALINE KASVATUS**

### **1. klass**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

1. jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi;
2. sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis;
3. sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi;
4. mängib õpitud liikumismänge;
5. oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult;
6. kannab, veeretab ja viskab palli;
7. oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid;

8. vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda;
9. liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamisel.

### **Õppesisu:**

Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; lühimatk. Hüppeoskused: hüppemängud, hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Ronimisoskused: ronimine erinevatel vahenditel ja takistuste ületamine; ohutuse ja enda suutlikkusega arvestamine. Edasilikumisoskused: liikumismängud; liikumine muusika saatel. Vahendil liikumine: harjutused ja mängud kelkudel. Viske- ja püüdmisoskused: palli kandmine, veeretamine ja viskamine. Riiete vahetamine ning riietusruumis käitumine ja korra hoidmine.

### **Praktilised tööd:**

- lühimatk;
- kelgu ohutu kasutamine.

## **2. klass**

### **Õpitulemused**

#### **Õpilane:**

1. ronib üle, alt ja läbi takistuse;
2. argib tunnis korrandeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada;
3. oskab sooritada veereid;
4. oskab visata ja püüda palli;
5. mängib õpitud liikumismänge ja järgib õpetaja suunamisel mängureegleid;
6. oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel;
7. sooritab eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi;
8. korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu;
9. on läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantse läbimiseks ujudes.

### **Õppesisu:**

Korranõuded tunnis. Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; lühimatk. Hüppeoskused: hüplemisharjutused. Ronimisoskused: ronimine üle, alt ja läbi takistuse. Edasilikumisoskused: liikumismängud; veereid sooritamine. Vahendil liikumine: kelguga kaaslaste vedamine, laskumisel kelguga pidurdamine ja pööramine. Viske- ja püüdmisoskused: palli viskamine ja püüdmine. Kehahoid. Ujumine.

### **Praktilised tööd:**

- lühimatk;

- kelgul kaaslaste vedamine;
- kelguga laskumisel pidurdamine ja pööramine;
- ujumise algõpetuses läbimine.

### 3. klass

#### Õpitulemused

Õpilane:

1. korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel;
2. oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli;
3. oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega;
4. sooritab hoolauvalt toenghüppeid;
5. osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid;
6. liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel;
7. viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse;
8. oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda;
9. tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda.

Õppesisu:

Tasakaalu hoidmine eri asendites ja vahenditel. Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; püstilähtest erinevate distantside jooksmine; lühimatk. Hüppeoskused: hoolauvalt toenghüpe, kauguse hüppamine paigalt. Edasilikumisoskused: liikumismängud ja nende reeglite tundmine; veerete sooritamine; liikumine muusika saatel. Vahendil liikumine: suuskadega liikumine lauskmaal. Viske- ja püüdmisoskused: viskepalli viskamine. Hügieeninõuete järgimine. Ujumine.

#### Praktilised tööd:

- lühimatk;
- harjutused suuskadel;
- ujumine.

### 4. klass

#### Õpitulemused

Õpilane:

1. oskab rivis kaheks loendada;

2. sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone;
3. mängib rahvastepalli määruste päraselt;
4. oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta;
5. järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid;
6. sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest;
7. jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km;
8. teab õpitud oskussõnu.

### **Õppesisu:**

Akrobaatikaharjutused ja harjutuste kombinatsioonid. Rahvastepall. Vahendil liikumine: libisemine suuskadel, pöörded paigal, kukkumisel püsti tõusmine. Hüppeoskused: hooga kaugushüpe. Viske- ja püüdmissoskused: palliviske. Kõnni- ja jooksuoskused: 60 m jooks püstilähtest; jooksmine vahelduva kõnniga pikemat distantsi (1 km); lühimat. Isikliku hügieeni nõuete järgimine.

### **Praktilised tööd:**

- lühimatk;
- harjutused suuskadel.

## **5. klass**

### **Õpitulemused**

#### **Õpilane:**

1. täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel;
2. sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel;
3. jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga;
4. on läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse;
5. kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise;
6. oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel;
7. järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust;
8. oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastuda pingutusest.

### **Õppesisu:**

Ohutusnõuded liikumistegevustel. Kõnni- ja jooksuoskused: jooksmine 1,5 km vahelduva kõnniga; lühimatk. Vahendil liikumine: suusatamisel erinevate laskumis- ja tõusuviiside kasutamine. Rippped, toengud ja tasakaalu hoidmine võimlemisvahenditel. Sportmängud. Ausa mängu põhimõtted. Lõdvestus- ja taastumisharjutused.

**Praktilised tööd:**

- lühimatk;
- harjutused suuskadel;
- regulaarselt lõdvestus- ja taastumisharjutuste tegemine.

**6. klass**

**Õpitulemused**

Õpilane:

1. oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise;
2. esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava;
3. tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega;
4. sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid;
5. mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmand sportmängu algõpetuse;
6. teab ja järgib liiklusohutusreegleid.

Õppesisu:

Plaani järgi orienteerumine. Võimlemis- või tantsukava harjutamine. Liikumistegevustes tegutsemine rühmas, arvestades kaaslasega. Vahendil liikumine: suusatamine ja/või uisutamine, kasutades õpitud tehnikaid. Sportmängude mängimine. Liiklusohutusreeglid.

**Praktilised tööd:**

- lihtsa plaani järgi orienteerumine;
- õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava esitamine.

**7. klass**

**Õpitulemused**

Õpilane:

1. kasutab õpitud terminoloogiat;
2. oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet;
3. oskab joosta madallähtest 100 m;
4. oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget;
5. sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma;



6. suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise;
7. suudab vahenditel võimetekohaselt kehtvalt liikuda;
8. mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega;
9. tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil;
10. oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.

### **Õppesisu:**

Hüppeoskused: kõrgushüppes käärhüppe kasutamine. Kõnni- ja jooksuoskused: madallähtest 100 m jooksmine; pendelteatejooks. Viskeoskused: kuulitõuke sooritamine paigalt. Vahendil liikumine: suusatamine vahelduval maastikul ja/või uisutamine. Kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest nii muusika saatel kui ilma. Sportmängud lihtsustatud reeglitega. Lihtsamate leppemärkide tundmine kaardil.

### **Praktilised tood:**

- orienteerumisülesanne kaardi järgi kooli ümbruses.

## **8. klass**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

1. oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest;
2. otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet;
3. oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust;
4. sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuet tehniliselt õigesti;
5. oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi;
6. oskab reeglitepärast mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu;
7. oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid;
8. oskab õpitud talispordialal määrustepärast võistelda;
9. teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.

### **Õppesisu:**

Rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutuste kombinatsioonid. Spordialase teabe otsimine infoallikatest. Võistluseelsed soojendusharjutused ja võistlusjärgsed venitusharjutused. Hüppeoskused: kõrgushüpe. Viskeoskused: kuulitõuke sooritamine hooga.

Kõnni- ja jooksuoskused: tehniliselt õigesti ringteatejooksu sooritamine. Õpitud sportmängude ja talispordialade võistlusreeglid. Ohutusreeglid liikumistegevustes.

**Praktilised tööd:**

- spordialase info (Eesti ja maailma tuntud sportlased) otsimine erinevatest infoallikatest;
- võistluseelse soojenduse ja võistlusjärgse venituse teostamine.

**9. klass**

**Õpitulemused**

Õpilane:

1. teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid;
2. oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi;
3. oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda;
4. kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid;
5. teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi;
6. on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele;
7. oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks;
8. oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid;
9. järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid;
10. oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.

**Õppesisu:**

Ohutus- ja hügieeninõuded sportimisel. Tegutsemine jõusaalis. Maastikukaardi järgi orienteerumine. Õpitud spordialade võistlusreeglid. Eesti tähtsamad spordi- ja kultuurisündmused ning tuntumad sportlased. Igapäevased liikumisharjumused ja orienteerumine liikumistegevustele. Tehnoloogilised vahendid liikumistegevuse arendamiseks. Kehalised võimed ja nende arendamine. Ausa mängu põhimõtted. Esmase abi andmine saadud vigastuste korral ja/või abi kutsumine.

**Praktilised tööd:**

- õigete raskuste ja koormuse valimine jõusaalis;
- orienteerumisulesanne: orienteerumine lihtsa maastikukaardi järgi;
- info otsimine Eesti tähtsamate spordi- ja kultuurisündmuste ning tuntumate sportlaste kohta;

- liikumispäevik: enda liikumisharjumuste jälgimine mingi perioodi jooksul ja koos õpetajaga tulemuste analüüsimine;
- simulatsiooniharjutus: tegutsemine vigastuste korral.