

AINEVALDKOND KEHALINE KASVATUS

Sisukord

1. Valdkonnapädevus.....	3
2. Õppeaine kirjeldus.....	3
3. Valdkonna ülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine.....	4
3.1. Lõiming 1-3 klass	4
3.2. Lõiming 4-6 klass	5
3.3. Lõiming 7-9 klass	6
4. Hindamine.....	7
5. Õppe korraldus.....	8
5.1. Grupi suurus	8
5.2. Õpilase tundides osalemine	8
6. Õppekeskkond.....	9
7. AINEKAVA.....	9
7.1. Õppeaine kirjeldus	9
8. I KOOLIASTE TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD.....	10
8.1. 1-3. KLASS	10
8.1.1. Teema: Kehaline aktiivsus	10
8.1.2. Teema: Liikumine ja kultuur	11
8.1.3. Teema: Liikumisoksus	12
8.1.4. Teema: Tervis ja kehalised võimed	14
8.1.5. Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal	15
9. II KOOLIASTE TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD.....	16
9.1. 4.- 6. KLASS	16
9.1.1. Teema: Kehaline aktiivsus	16
9.1.2. Teema: Liikumine ja kultuur	17
9.1.3. Teema: Liikumisoksus	18
9.1.4. Teema: Tervis ja kehalised võimed	20
9.1.5. Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal	21
10. III KOOLIASTE TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD.....	21
10.1. 7.- 9. KLASS	21

10.1. Teema: Kehaline aktiivsus.....	21
10.2. Teema: Liikumine ja kultuur.....	22
10.3. Teema: Liikumisoskus.....	24
10.4. Teema: Tervis ja kehalised võimed.....	26
10.5. Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal.....	26
11. LIHTSUSTATUD ÕPE	27
11.1. Õpetuse eesmärgid ja õpitulemused.....	27
11.2. Õppe- ja kasvatusesmärgid.....	27
11.3. Õppetegevus 3.–5. klassis.....	27
11.4. Õppetegevus 6.–7. klassis.....	28
11.5. Õppetegevus 8.–9. klassis.....	28
11.6. Taotletavad pädevused 3.–5. klassis 5. klassi lõpuks õpilane:.....	28
11.7. Õppe ja kasvatuses rõhuasetused 3.–5. klassis:	29
11.8. Taotletavad pädevused 6.–7. klassis 7. klassi lõpuks õpilane:.....	29
11.9. Õppe ja kasvatuses rõhuasetused 6.–7. klassis:	30
11.10. Taotletavad pädevused 8.–9. klassis 9. klassi lõpuks õpilane:.....	30
11.11. Õppe ja kasvatuses rõhuasetused 8.–9. klassis:	31
11.12. Õpitulemused kooliastmete ja klasside kaupa.....	31
11.12.1. Õpitulemused I kooliastmes 3. klassi lõpetaja:	31
11.12.2. Õpitulemused II kooliastmes.....	32
11.12.3. Õpitulemused III kooliastmes	33

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.

Kehalise kasvatus valdkonna ainekavas esitatud taotletavate õpitulemuste ning õppesisu koostamisel on aluseks võetud arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti ja aineti alljärgnevalt:

I kooliaste

kehaline kasvatus	8+1 nädalatundi
1.klass	3 nädalatundi
2.klass	3 nädalatundi
3.klass	3+1 nädalatundi

II kooliaste

kehaline kasvatus	8 nädalatundi
4.klass	3 nädalatundi
5.klass	3 nädalatundi
6.klass	2 nädalatundi

III kooliaste

kehaline kasvatus	8 nädalatundi
7.klass	2 nädalatundi
8.klass	2 nädalatundi
9.klass	2 nädalatundi

2. Õppeaine kirjeldus

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 ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

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

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. 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 mitmekülgselt, sh väljaspool koolikeskkonda toimivate 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.

3. Valdonna ülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine

3.1. Lõiming 1-3 klass

- **Loodusõpetus** - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne; hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine, sh maastikel; kooliümbruse plaan, ilmakaared
- **Matemaatika** - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; korduste arvud, pikkus; erinevad distantsid; aeg; geomeetrilised vormid tantsus; ruumilised mõisted (ees,

taga, kõrval jne), tempo; kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga; ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine

- **Eesti keel** - suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel); liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine; teksti mõistmine; liikumismängude ja spordialade nimetused; liikumissõnavara; kehaliste võimete seotud mõisted
- **Inimeseõpetus** - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel; kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek; toitumine, uni, liikumine; tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud; mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek
- **Kunstiõpetus** - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine
- **Võõrkeel** - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles; võõrkeelne liikumissõnavara
- **Muusika** - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus; rütm
- **Sotsiaalsed** - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud
- **Tööõpetus** - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)

3.2. Lõiming 4-6 klass

- **Loodusõpetus** - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid; looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine, sh maastikel ja erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared; liikumine erineva ilmastikuga; mõisted keha, kehaosad ja tervis, haigus; looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile
- **Matemaatika** - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg; geomeetriselised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes; ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; kehalised võimed (võrdlused ja analüüsioskus).
- **Inimeseõpetus** - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid; kehalised võimed; liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral; rietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng; tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad); toitumine; emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni
- **Eesti keel** - suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused; liikumisega seotud sõnavara; suulise ja kirjaliku teksti mõistmine; ; kehaliste võimete seotud mõisted
- **Muusika/ Kunstiõpetus** - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus ja eneseväljendamine; omaloomingulise tantsu/kava loomine; kuulamisoskus; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine; kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase

omakultuuriga; erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine

- **Võõrkeeled** - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine; võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumisalane sõnavara
- **Informaatika** - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta
- **Ajalugu** - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- **Tööõpetus** - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine

3.3. Lõiming 7-9 klass

- **Keeled** - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine; võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara
- **Informaatika** - digitaalne liikumispäevik; informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta
- **Inimeseõpetus** - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik; riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng; tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad); emotsioonid, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: <https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860>, tervis kui kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeest tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut); heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek.
- **Bioloogia** - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale; kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.
- **Matemaatika** - kehaliste võimete ja südamelöögisageduse mõõtmine ning tulemuste analüüs; geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes; ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs
- **Eesti keel** - suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel); liikumisega seotud sõnavara; teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumismängude ja spordialade nimetused; loovtöö
- **Muusika** - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus; laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga; rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine; erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale

sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine

Füüsika - jõud, raskusjõud.....

- **Geograafia** - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (<http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/>).
- **Loodusõpetus** - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine, sh maastikel ja erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine; liikumine erinevates ilmastikuoludes; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared
- **Kunstiõpetus** - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine
- **Ajalugu** - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- **Tööõpetus** - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused

4. 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 enastjuhtivaks 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. Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

Kokkuvõttev hindamine antakse õppeperioodi lõpus ja toimub õpitulemustest lähtuvalt. Kokkuvõttes kajastatakse õppija aktiivsust protsessi vältel, õppija oskuseid ja arengut õpitulemuste saavutamisel.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuste saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhatakse õppe käigus oma õppimist ning seotud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima. Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane oma tööd hindama. 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.

5. Õppe korraldus

5.1. Grupi suurus

Kehaline kasvatus/liikumisõpetus on õppeaine, kus õpilased omandavad praktilisi liikumisoskusi väga erinevate liikumistegevuste kaudu. See tähendab, et nii õpetaja kui ka õpilane viibivad tunnis pidevalt muutuv keskkonnas. Selleks, et õppimine saaks toimuda turvalises, õppimist toetavas, individuaalsust ja erivajadusi arvestavas õpikeskkonnas nii, et õpetaja suudab tagada õpilasele selleks parima, on oluline, et õpe toimuks grupis. Lähtuval Maarjamaa Hariduskollegiumi erisuste poolest on grupi suuruseks 6 õpilast. Grupid võivad olla moodustatud erinevatel alustel arvestades erinevaid õppetegevusi, keskkondi, huviseid jne.

Gruppide suurus kehalises kasvatuses/liikumisõpetuses on otseselt seotud:

- Vigastuste ennetamine
- Õpilaste ja õpetajate turvalisus
- Kõikide õpilaste aktiivse kaasamisega tegevustesse
- Õpilaste reaalse tegevusaja suurenemisega organiseerimisaja arvelt, mis kaasneb liiga suure grupi puhul
- Vahendite ja liikumiseks vajamineva ruumi olemasoluga õpilase kohta.
- Suurenenud võimalused reaalseks harjutamiseks ja õppimiseks.
- Suurenenud võimalused individuaalseks õpetamiseks, erivajaduste märkamiseks ja tagasiside andmiseks.
- Tingimustega riietusruumis ja pesemisvõimalustega.

5.2. Õpilase tundides osalemine

Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka kehalise kasvatuses/liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades. Juhul kui vajalik, siis Maarjamaa Hariduskollegiumis koostööna konsulteeritakse õpilase tervislik seisund üle kooliõega või antud õpilase sotsiaalpedagoogiga.

Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele, sh trennis käivatele õpilastele. Trennis käimine ei taga kõikide õppeaine õpitulemuste saavutamist, kuna liikumisõpetus keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervisealaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste omandamisele.

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 on kool taganud nõuetele vastava võimla. Õpilased peavad saama kasutada rõivastuid ning pesemisruume. Kooli õuealal on loodud vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused (slacine, batuut, rulluisud, pallimängu plats, kaugushüppe kast, jõu- ja tasakaalu linnak, ronimistorn), mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost. Väljapool kooli territooriumi rattaga sõita, disc golfi mängida ja orienteeruda. Võimaluse korral on võimaldatud ujumas ja uisutamas käimine. Samuti korraldatakse erinevaid matkasid väljaspool kooli territooriumi

7. AINEKAVA

7.1. Õppeaine kirjeldus

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

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

8. I KOOLIASTE TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

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

8.1. 1-3. KLASS

1.klass 105 tundi (3 tundi nädalas), 2.klass 105 tundi (3 tundi nädalas), 3.klass 105 tundi (3 tundi nädalas).

8.1.1. Teema: Kehaline aktiivsus

Õpitulemused:

Õpilane:

- 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;

Õppesisu:

Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumise kaasnep soojatunne, hingeldamine).

Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmise igapäevase liikumisviisi ja liikumisteenonna valikul.

- 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;

Õppesisu:

Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.

Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.

- 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

Õppesisu:

Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust.

Erineva liikumisi intensiivsusega liikumismängud (liikumismängude link).

- 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras;

Õppesisu:

Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi.

Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.

Praktilised tööd: Subjektive hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi

skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.

8.1.2. Teema: Liikumine ja kultuur

Õpitulemused:

Õpilane:

1) loob midagi liikumisega seotult;

Õppesisu:

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.

2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;

Õppesisu:

Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.

Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.

3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;

Õppesisu:

Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.

4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;

Õppesisu:

Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.

5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;

Õppesisu:

Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riie vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.

6) riietub liikumiseks sobilikult;

Õppesisu:

Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).

7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;

Õppesisu:

Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.

8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;

Õppesisu:

Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik.

Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.

9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;

Õppesisu:

Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.

10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Õppesisu:

Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.

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

8.1.3. Teema: Liikumisoskus

Õpitulemused:

Õpilane:

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

Õppesisu:

Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.

Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupühed kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpiharjutused.

Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.

2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;

Õppesisu:

Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused uiskudel. Harjutused rullal. Harjutused suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud). Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat). Võimalus rakendada nn jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine), sh vigurelemendid, jalgratturikoolituse toetamine (olemas õppematerjalid ja osaleda projektides).

3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;

Õppesisu:

Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: Jalgratta, suuskade

hoidmisasendid. Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Suuskade (lumelaua) puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul.

4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

Õppesisu:

Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).

Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.

Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.

Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.

Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil.

5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;

Õppesisu:

Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – <https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvatus/>

Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.

6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;

Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – <https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/keheline-kasvatus/>

Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.

7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;

Õppesisu:

Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittedümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.

Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.

Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).

8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;

Õppesisu:

Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.

9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;

Õppesisu:

Tervis ja ohutus kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas Läbiv teema "Tervis ja ohutus" keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikuskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Konkreetsed õpitulemused koos toetavate õppeülesannetega on kirjeldatud ohutusteelalistes õpetajaraamatutes.

Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Õppesisu näited edasiliikumisoskustes Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).

Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikuskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

Vahendi käsitsemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusosalased oskused Ujumisoskus; oma võimete hindamine.

10) arvestab tegevustes kaaslasti;

Õppesisu:

Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.

11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;

Õppesisu:

Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.

12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta

Õppesisu:

Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine

Praktilised tööd: annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.

8.1.4. Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:

Õpilane:

1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;

Õppesisu:

Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele

võimetele.

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.

2) nimetab kehalisi võimeid;

Õppesisu:

Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamismeetode. Näiteks tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks on otstarbekas kasutada ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon.

3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;

Õppesisu:

Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele

Õppesisu:

Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat

Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.

8.1.5. Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:

Õpilane:

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

Õppesisu:

Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks **meelerahuharjutusteks** on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaadleja. Õpetaja juhendamisel erinevad **kehatunnetusharjutused** (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).

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

Õppesisu:

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.

Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaadleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.

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

9. II KOOLIASTE TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

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 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.

9.1. 4.- 6. KLASS

4.klass 105 tundi (3 tundi nädalas), 5.klass 105 tundi (3 tundi nädalas), 6.klass 70 tundi (2 tundi nädalas).

9.1.1. Teema: Kehaline aktiivsus

Õpitulemused:

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;

Õppesisu:

Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.

- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;

Õppesisu:

Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.

- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;

Õppesisu:

Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.

- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;

Õppesisu:

Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.

- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;

Õppesisu:

Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.

- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral;

Õppesisu:

Põrutused, nihetused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms).

Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

Praktilised tööd:

Südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).

9.1.2. Teema: Liikumine ja kultuur

Õpitulemused:

Õpilane:

1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;

Õppesisu:

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.

2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;

Õppesisu:

Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.

3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;

Õppesisu:

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia

4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;

Õppesisu:

Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.

5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;

Õppesisu:

Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.

6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;

Õppesisu:

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

7) avastab looduses liikumise võimalusi;

Õppesisu:

Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.

8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;

Õppesisu:

Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.

9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;

Õppesisu:

Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;

Õppesisu:

Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.

11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina;

Õppesisu:

Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

Praktilised tööd:

Õpilane on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.

9.1.3. Teema: Liikumisoskus

Õpitulemused:

Õpilane:

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

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.

Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid.

Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.

2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;

Õppesisu:

Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.

3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;

Õppesisu:

Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.

4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

Õppesisu:

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja

põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.

Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil.

5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;

Õppesisu:

Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.

Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.

6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;

Õppesisu:

Keahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

Õppesisu:

Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).

Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Veeohutusalased oskused.

8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;

Õppesisu:

Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.

9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;

Õppesisu:

Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse

omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.

10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses;

Õppesisu:

Nimetab edasiliikumiseiga seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).

Praktilised tööd:

Erinevate tegevuste praktiline sooritamine vastavalt võimetele. Õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.

9.1.4. Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:

Õpilane:

1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;

Õppesisu:

Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.

2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;

Õppesisu:

Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.

3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;

Õppesisu:

Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.

4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;

Õppesisu:

Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.

5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele;

Õppesisu:

Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

Praktilised tööd:

Kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs ja lisaks õpilase enese analüüs.

9.1.5. Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:

Õpilane:

1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;

Õppesisu:

Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.

2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;

Õppesisu:

Kogemuse ja mõju kirjeldamine.

3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Õppesisu:

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.

Praktilised tööd:

Õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.

10. III KOOLIASTE TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

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 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.

10.1. 7.- 9. KLASS

7.klass 70 tundi (2 tundi nädalas), 8.klass 70 tundi (2 tundi nädalas), 9.klass 70 tundi (2 tundi nädalas).

10.1. Teema: Kehaline aktiivsus

Õpitulemused:

Õpilane:

1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;

Õppesisu:

Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.

2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;

Õppesisu:

Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.

3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;

Õppesisu:

Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt.

Tervistav ja treeniv liikumine.

4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;

Õppesisu:

Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.

Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.

5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;

Õppesisu:

Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.

Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.

6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;

Õppesisu:

Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral.

Taastumist toetavad harjutused.

7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral;

Õppesisu:

Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.

Praktilised tööd:

Enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.

10.2. Teema: Liikumine ja kultuur**Õpitulemused:**

Õpilane:

1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;

Õppesisu:

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.

2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;

Õppesisu:

Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab.

3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;

Õppesisu:

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.

4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;

Õppesisu:

Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.

Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.

5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;

Õppesisu:

Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.

Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.

6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;

Õppesisu:

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;

Õppesisu:

Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).

8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;

Õppesisu:

Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.

Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.

9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;

Õppesisu:

Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumise seotud tegevusse.

Õppesisu:

Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).

Praktilised tööd:

Õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk; spordiüritusest osavõtt ning selle analüüs; orienteerumine

10.3. Teema: Liikumisoskus

Õpitulemused:

Õpilane:

1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.

Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).

Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordineerimise harjutused. Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.

2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;

Õppesisu:

Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.

3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;

Õppesisu:

Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulata õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.

4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

Õppesisu:

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.

Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.

Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja liikumise harjutused vahendite abil.

5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;

Õppesisu:

Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laistega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).

6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;

Õppesisu:

Ohutus asendites ja liikumisel.

7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

Õppesisu:

Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liikluslaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).

Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Veeohutusosalased oskused.

8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;

Õppesisu:

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.

9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;

Õppesisu:

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist

10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Õppesisu:

Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.

Praktilised tööd:

Hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel; erinevate praktiliste ülesannete sooritamine

10.4. Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:

Õpilane:

1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;

Õppesisu:

Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.

2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;

Õppesisu:

Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.

3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;

Õppesisu:

Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.

4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;

Õppesisu:

Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.

5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;

Õppesisu:

Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.

6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Õppesisu:

Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

Praktilised tööd:

Kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.

10.5. Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:

Õpilane:

1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;

Õppesisu:

Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.

2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;

Õppesisu:

Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.

Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.

Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.

3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;

Õppesisu:

Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega

Õppesisu:

Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

11.LIHTSUSTATUD ÕPE

11.1. Õpetuse eesmärgid ja õpitulemused

Kehalise kasvatuses eesmärkide ning õpitulemuste puhul lähtutakse põhikooli riiklikus õppekavas sätestatud kehalise kasvatuses õppeaine eesmärkidest, pädevustest ning sama vanade laste õpitulemustest, võttes arvesse lihtsustatud õppetöö olevate õpilaste individuaalseid arenguvajadusi ja õppetöö rõhuasetusi. Kujundada õpilastel motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumusi iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Lõimitult erinevate spordialade ja liikumisviisidega õpetatakse ka tantsulist liikumist, kujundades seeläbi nii teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest kui ka väärtushoiakuid nende suhtes. Lihtsustatud õppes lisandub spetsiifiline eesmärk – arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegelda rehabiliteerimisega ja tervendamisega. Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel, et õpilased suudaksid pärast põhikooli lõpetamist igapäevaelus iseseisvalt toime tulla.

11.2. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatuses kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; soovib olla terve ja rühikas;
- 2) tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi;
- 3) liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslast ja tehes nendega koostööd, järgides kokkulepituid reegleid, hoides keskkonda;
- 4) tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone.

11.3. Õppetegevus 3.–5. klassis

3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses on ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii õpilaste motoorika kui ka kõne, kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele. Jätkuvalt on olulisel kohal ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine. Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskujuga ja suulise juhendamise järgi. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilise tegevuse käigus. Kehalise kasvatuses tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist.

11.4. Õppetegevus 6.–7. klassis

6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamise, näiteks osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana, pealtvaatajana ja/või abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine vahetult või virtuaalselt. Õppetegevuses suunatakse õpilasi suuremale iseseisvusele, arendatakse jätkuvalt nende kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengut arvestades suunatakse neid sooritama ka jõukohaseid kirjalikke ülesandeid ning kasutama õpitud terminoloogiat. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega. Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja põhjendama kehalise aktiivsuse mõju tervisele, õpetatakse jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima. Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist. Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahteomadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt.

11.5. Õppetegevus 8.–9. klassis

8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi analüüsima. Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaaslastega ning ohutusnõuetega, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks. Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunniväliselt, suunates õpilasi rakendama õpitud teabe otsimise ja infotehnoloogiavahendite kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.

11.6. Taotletavad pädevused 3.–5. klassis 5. klassi lõpuks õpilane:

- 1) osaleb jõukohaselt ühistegevuses, abistab kaaslast; alustab ja jätkab dialoogi; väljendab ennast arusaadavalt (sh lühitekstide abil);
- 2) mõistab omandisuhteid oma-võõras-ühine ja käitub vastavalt;
- 3) hoolitseb oma välimuse ja tervise eest;
- 4) hoiab puhtust ja korda kodus ja koolis; käitub looduses hoolivalt;
- 5) oskab õppida üksi ning koos teistega, paaris ja rühmas, vormistab oma õpiülesanded nõuetekohaselt;
- 6) täidab ülesandeid eeskuju, näidise ja õpitud oskuse piirides verbaalse korralduse (sh kirjaliku juhendi) järgi; kasutab õpiülesannete täitmisel tuttavaid abivahendeid (sh lihtsaid skeeme ja sümboleid);

- 7) kirjeldab oma õpitegevust nii tegevuse ajal kui ka tagantjärele; kasutab täiskasvanu suunamisel õpitud enesekontrollivõtteid;
- 8) vaatleb sihipäraselt, võrdleb ning rühmitab etteantud rühmitusaluse järgi esemeid ja nähtusi; kirjeldab neid õpetaja küsimuste ja tugisõnade abil;
- 9) loeb õpitud teksti ladusalt, leiab ja mõistab suunamisel tekstides sisalduvat teavet;
- 10) eristab tuttavates olukordades ja oma tegevuses põhjust, tagajärge ja eesmärki; arvestab teadaolevaid motive ja tingimusi käitumisaktide hindamisel, väljendab käitumisaktis ilmnenu iseloomuomadusi;
- 11) arvutab ja mõõdab õpitud oskuste piires;
- 12) oskab täiskasvanu juhendamisel kasutada lihtsamaid arvutiprogramme ning kodus ja koolis kasutatavaid tehnilisi seadmeid;
- 13) käitub koolis ja avalikes kohtades viisakalt, tunneb ja järgib lihtsamaid kombeid; kirjeldab täiskasvanu suunamisel oma käitumist konfliktsituatsioonis;
- 14) oskab ohtlikke olukordi vältida ja ohuolukorras abi kutsuda; oskab ohutult liigelda;
- 15) austab oma kodupaika, kodumaad ja Eesti riiki, tunneb selle sümboleid ning täidab nendega seostuvaid käitumisreegleid.

11.7. Õppe ja kasvatuse rõhuasetused 3.–5. klassis:

- (1) Teisel arenguperioodil jätkub positiivse suhtumise kujundamine õppimisse, keskendutakse õpiharjumuste ja -oskuste ning püsivuse arendamisele. Õpetaja olulisim ülesanne on toetada iga õpilase eneseoskusi ja motivatsiooni.
- (2) Tähelepanu pööratakse eneseväljendusoskuse ja -julguse kujundamisele, põhiliste suhtlemis- ja koostööoskuste omandamisele, sh üksteist toetavate suhete kujunemisele õpilaste vahel.
- (3) Õpilased vajavad jätkuvalt suunamist ja õpitegevuse reguleerimist, sh eeskujude ja näidiseid õpiülesannete sooritamisel. Sisekõne kujunemine võimaldab neil arendada oma oskusi õpitegevuse kavandamisel ja reguleerimisel: orienteerumist ülesandes, planeerimist, algoritmide ja tuttavate abivahendite valikut ning kasutamist, enesekontrolli sooritamist.
- (4) Õpilastel kujundatakse oskust mõista ning järgida lühikesi ja lihtsaid tööjuhiseid, nii suuliselt kui ka kirjalikke lihtkorraldusi.
- (5) Peamiseks õppemeetodiks on praktiline harjutamine. Õpilased vajavad õpitegevustes abivahendeid, näitlikkust, sh algoritme.

11.8. Taotletavad pädevused 6.–7. klassis 7. klassi lõpuks õpilane:

- 1) mõistab oma rolli pereliikmena, sõbrana, kaaslasena ja õpilasena ning käitub vastavalt rollile; peab kinni kokkulepetest;
- 2) oskab kaaslast kuulata ja teda tunnustada; oskab oma arvamust rahulikult väljendada ja selgitada; mõistab, et inimesed ja seisukohad võivad olla erinevad;
- 3) oskab keskenduda õppeülesannete täitmisele, kasutab omandatud õpivõtteid ja tuttavaid abivahendeid;
- 4) oskab koostada päevakava ja seda järgida; mõistab töö vajalikkust;
- 5) oskab märgata õppetöös tekkivaid raskusi, küsib vajaduse korral abi ja kasutab seda;
- 6) oskab oma tegevust õppesituatsioonis kavandada, vajalikke tegevusi valida ja rakendada, tulemust kontrollida ja hinnata;
- 7) vaatleb sihipäraselt, võrdleb ning rühmitab esemeid ja nähtusi; kirjeldab neid tugisõnade abil; teeb järeldusi; loeb lihtsat plaani, tabelit, diagrammi ja kaarti;
- 8) loeb õpitud teksti ladusalt, leiab teavet oma teadmiste vastavatest tekstidest ning esitab seda suuliselt ja kirjalikult vastavalt õpitud oskustele;

- 9) arvutab ja mõõdab õpitud oskuste piires;
- 10) oskab kasutada arvutit ja interneti suhtlus- ja õppevahendina;
- 11) hindab objektiivselt kaaslaste käitumist, saab aru iseloomude ja võimete erinevustest; lahendab konflikte rahumeelselt;
- 12) oskab kirjeldada oma käitumist, mõista ja tunnista oma eksimusi ning vajaduse korral korrigeerida oma käitumist/tegevust;
- 13) väärtustab tervislikke eluviise, on teadlik tervist kahjustavatest teguritest ja sõltuvusainete ohtlikkusest;
- 14) väärtustab säästvat eluviisi, huvitub loodusest ja oskab looduses käituda.

11.9. Õppe ja kasvatuse rõhuasetused 6.–7. klassis:

- (1) Kolmandal arenguperioodil keskendutakse jätkuvalt õpiharjumuste ja õpioskuste kujundamisele, samuti püsivuse, iseseisvuse ning eesmärgistatud töötamise ja valikute tegemise oskuste arendamisele.
- (2) Jätkuvalt pööratakse tähelepanu eneseväljendusoskuse ja -julguse kujundamisele, põhiliste suhtlemis- ja koostööoskuste arendamisele. Tähtsal kohal on oma arvamuse väljendamise ja selgitamise, kaaslaste arvamuste aktsepteerimise, suhtlusprobleemide lahendamise ning viisaka käitumise oskuste kujundamine.
- (3) Vajalik on toetada iga õpilase eneseusku ja õpimotivatsiooni. Oluline on kujundada oskust märgata õppetöös tekkivaid raskusi, küsida vajaduse korral abi ja seda kasutada.
- (4) Õppeprotsessis on suur osakaal praktilisel harjutamisel. Õpilaste juhendamisel lähtutakse algoritmidest, oluline on suunata õpilasi aktiivsemalt algoritme ka iseseisvalt kasutama, sh oma tegevust kontrollima.

11.10. Taotletavad pädevused 8.–9. klassis 9. klassi lõpuks õpilane:

- 1) tunnetab end oma riigi kodanikuna ning järgib ühiselu norme;
- 2) väärtustab oma rahvust ja kultuuri teiste rahvuste ning kultuuride seas, suhtub inimestesse eelarvamusteta, tunnustab inimeste, vaadete ja olukordade erinevusi;
- 3) suhtleb vastavalt olukorrale, arvestab suhtluspartneriga;
- 4) arvestab rühma huvisid ja isiklikku huvi, peab kinni kokkulepetest, on usaldusväärne ja tunneb vastutust oma tegude eest;
- 5) esitab oma soove, selgitab oma seisukohti, osaleb arutelus ja arvestab teistega; mõistab kompromisside vajalikkust; oskab seista oma õiguste eest ning lahendada konflikte rahumeelselt, arvestades ühiselunorme;
- 6) lahendab lihtsamad eriolukorrad, astub vastu ebasoovitavatele ahvatlustele ning eetilisel või õiguslikult vääradele ettepanekutele;
- 7) täidab korrektselt jõukohaseid ülesandeid individuaalselt ja rühmas; mõistab ülesannete õige tõlgendamise ning enesekontrolli tähtsust, kasutab omandatud õpivõtteid;
- 8) loeb, kirjutab ja loob tekste iseseisvaks toimetulekuks vajalikul tasemel;
- 9) oskab kasutada jõukohaseid teabevahendeid, sh arvutit ja interneti suhtlusvahendina ning infootsingul;
- 10) teab oma tugevaid ja nõrku külgi ning huvisid; väärtustab praktilist tööd ja õppimist ning on valmis jätkama õpinguid täiendus- ja kutseõppes;
- 11) mõistab igapäevaelus ilmnevat inimese ja keskkonna seoseid, suhtub vastutustundlikult elukeskkonda ning elab ja tegutseb loodust ja keskkonda säästes;
- 12) väärtustab ja järgib tervislikku eluviisi ning on füüsiliselt aktiivne.

11.11. Õppe ja kasvatus e rōhuasetused 8.–9. klassis:

- (1) Neljandal arenguperioodil on pōhitaotluseks vastutustundliku suhtumise ja vōimalikult iseseisvate õpi- ja tōõoskuste kujundamine. Eesmārgiks on, et õpilased tulevad igapāevaelus toime iseseisvalt ning jātavad õpinguid vastavalt oma vōimetele.
- (2) Jātkuvalt on olulisel kohal suhtlemis- ja koostōõskuste kujundamine, õpimotivatsiooni hoidmine ja tōstmine. Kujundatakse oskust oma arvamust vāljendada, pōhjendada ja kaitsta, hinnata oma tugevaid ja nōrku külgi ning teadvustada oma huvisid.
- (3) Tāhtsal kohal on enesejuhtimise oskuste kujundamine, suurendatakse õpilaste iseseisvust oma tegevuse kavandamisel, sooritamisel ja tulemuse hindamisel. Jārpidevalt harjutatakse valima ning rakendama eesmārgi saavutamiseks vajalikke tegevusi ja vahendeid ning kasutama enesekontrollivōtteid.

11.12. Õpitulemused kooliastmete ja klasside kaupa

11.12.1. Õpitulemused I kooliastmes 3. klassi lōpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus e tundides, tunneb rōõmu liikumisest, sooritab õpitud liikumisviise ja kehalisi harjutusi vastavalt individuaalsetele vōimetele;
- 2) teab ja tādab elementaarseid hūgieenireegleid;
- 3) teab ja tādab kokkulepitud māngu-, korra- ja ohutusreegleid tunnis; arvestab õpetaja juhendamisel kaaslastega;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste vōimete vaatluseks ja mōõtmiseks, annab õpetaja abiga hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) tunneb ja nimetab abiga õpitud spordialasid pildi ja tegevuse vaatluse jārgi. Vastavalt kooli vōimalustele ning õpilaste vōimetele lābitakse ujumise algōpetus kahe kooliaasta jooksul I vōi II kooliastmes.

Õpilane: 1) osaleb ujumise algōpetuse tundides, oskab tādita basseinis kāitumise nōudeid ja on algōpetuse esimese kursuse lōpuks vāhemalt kohanenud veega; 2) on teisel aastal lābinud ujumise algōpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hōljub vees, on olemas alusōpetus 200 m distantsi lābimiseks ujudes.

Õpitulemused 3. klassis Õpilane:

- 1) korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel;
- 2) oskab paarilisega koostōõs visata ja pūūida palli;
- 3) oskab suulise juhise jārgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega;
- 4) sooritab hoolauvalt toenghūppeid;
- 5) osaleb aktiivselt erinevates māngudes, teab õpitud māngude reegleid;
- 6) liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/vōi libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel;
- 7) viskab viskepalli, hūppab paigalt kaugust ja jookseb pūstilāhtest erinevaid distantse;
- 8) oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda;
- 9) tajub muusika meeleolusid ja oskab selle jārgi liikuda.

11.12.2. Õpitulemused II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides oma individuaalsete võimete kohaselt; tunneb huvi koolis toimivate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa osaleja või pealtvaatajana;
- 2) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida kokku mängureegleid jms;
- 3) mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning täidab neid;
- 4) kirjeldab õpetaja suunamisel liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral;
- 5) püstitab õpetaja abil lühiajalisi eesmärgid oma kehaliste võimete arendamiseks ja analüüsib koos õpetajaga nende täitmist; sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab suunavate küsimuste abil hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele. Vastavalt kooli võimalustele ning õpilaste võimetele läbitakse ujumise algõpetus kahe kooliaasta jooksul I või II kooliastmes.

Õpilane: 1) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega; 2) on teisel aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, saavutanud julguse tegutseda vees, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distant si läbimiseks ujudes.

Õpitulemused 4. klassis

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.

Õpitulemused 5. klassis

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 võimlemisvahendite l;
- 7) järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust;
- 8) oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastuda pingutusest.

Õpitulemused 6. klassis

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 kolmanda sportmängu algõpetuse;
- 6) teab ja järgib liiklusohutusreegleid.

11.12.3. Õpitulemused III kooliastmes

9. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides vastavalt oma individuaalsetele võimetele; kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab igapäevase liikumise vajalikkust;
- 2) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikumisel/sportimisel juhtuda võivate õnnetuste korral;
- 3) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, järgib ausa mängu põhimõtteid, austab kaaslast ja teeb nendega koostööd;
- 4) jälgib ja analüüsib suunamisel oma igapäevast kehalist aktiivsust ning annab selle kohta tagasisidet, sooritab harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks ning annab hinnangu oma tulemustele, kasutab erinevaid vahendeid enda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks/hindamiseks;
- 5) kavandab suunamisel ja sooritab tegevusi oma kehaliste võimete arendamiseks: oskab leida endale sobiliku liikumisintensiivsusega tegevuse, teab ja sooritab aktiivsele liikumisele eelnevaid ning järgnevaid tegevusi (soojendus- ja venitusharjutused), koostab lihtsamaid liikumiste kombinatsioone; 6) kirjeldab suunamisel erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala; teab Eesti tuntumaid sportlasi, nende spordialasid ja olulisemaid fakte nende saavutustest olümpiamängudel;
- 7) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi, mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.

Õpitulemused 7. klassis

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; suudab vahenditel võimetekohaselt kehvasti liikuda;
- 7) mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega;
- 8) tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil;
- 9) oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.

Õpitulemused 8. klassis

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 kuulitõuget 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.

Õpitulemused 9. klassis

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.