**LIIKUMISÕPETUS**

| **Aine üldkirjeldus ja õppe-eesmärgid** |
| --- |
| Liikumisõpetuse õpetamisel järgitakse üldist eesmärki – 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 rehabiliteerimise ja tervendamisega. Füüsilise tegevusega kaasnevalt aktiveeritakse õpilaste vaimset tegevust (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute analüüsimine jne). Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel, et õpilased suudaksid pärast põhikooli lõpetamist igapäevaelus iseseisvalt toime tulla.  Valdaval osal intellektipuuetega õpilastest ilmneb ühe sümptomina motoorika moonutatud või hilistunud areng, mis omakorda lõimub tihedalt kogu tunnetustegevuse ja kõne seisundiga ning praktilise tegevuse puudulike oskustega. Eakohase füüsilise arenguga võrreldes ilmneb intellektipuuetega lastel mahajäämus lihasliigutuste jõus, liigutuste kiiruses, vastupidavuses, paindlikkuses jne. Seega on liikumisõpetuse ülesanneteks nii üldkehaline treenimine kui ka psühhofüüsilise arengu korrektsioon. Liikumisarjutuste sooritamine parandab organismi üldist seisundit ning kompenseerib tervisehäiretest tingitud puudusi. Liikumisõpetus saab edukalt täita õppeainele püstitatud eesmärke ainult sel juhul, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid füüsilise arengu ja soolisi iseärasusi ning vanust. Lihtsustatud õppel õpilased on väga erineva võimekuse ja potentsiaaliga. Õppekava peab pakkuma erineva võimekusega õpilastele võrdseid võimalusi ja väljundeid. Õppekava on positiivse vaatega õpilase tuleviku suhtes, pakub teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad iseseisvas elus hakkama saada. Õpetaja roll on liikumisõpetuses väga oluline, kuna õpilased õpivad väga palju eeskuju järgi, vajavad julgustust, innustust, abi ja positiivset toetust. Kindlasti tuleb rõhuda sellele, millega õpilane hakkama saab ja mis tal hästi välja tuleb, mitte sellele, milles ta ebaõnnestub.  Õpilasi innustatakse oma kehalisi võimeid arendama. Kooli ja pedagoogi(de) ülesandeks on luua tundideks ja tunnivälisteks spordiüritusteks ohutud ning õpilassõbralikud harjutuspaigad, valida sobilik õppeinventar ja tagada õpilaste turvalisus. Oluline on isikliku hügieeni harjumuste ja selle kaudu enda tervisest lugupidava käitumise kujundamine, mis aitab ennetada terviseriske. Talispordialade õpe rakendatakse vastavalt kooli võimalusele. Ujumisõpetus viiakse läbi I kooliastmes. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda sooritada kõki liikumisõpetuse tunni tegevusi või intensiivselt liikuda, kaasatakse tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile. Nad sooritavad taastumist toetavaid liikumistegevusi, abistavad õpetajat ja kaasõpilasi.  Liikumisõpetuse õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:  1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;  2) soovib olla terve ja rühikas;  3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;  4) liigub/ spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;  5) tunneb liikumisest/ sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;  6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/ spordib oma kaaslasi austades, kokkulepitud reegleid/ võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;  7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/ liikumisviiside tehnika;  8) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;  9) tunneb huvi Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone. |
| **Aine õpitulemsed** |
| **Esimese kooliastme lõpuks õpilane:**  1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, tunneb rõõmu liikumisest, sooritab õpitud liikumisviise ja kehalisi harjutusi vastavalt individuaalsetele võimetele;  2) teab ja täidab elementaarseid hügieenireegleid;  3) teab ja täidab kokkulepitud mängu-, korra- ja ohutusreegleid tunnis; arvestab õpetaja juhendamisel kaaslastega;  4) sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab õpetaja abiga hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);  5) tunneb ja nimetab abiga õpitud spordialasid pildi ja tegevuse vaatluse järgi.  6) Ujumise algõpetus läbitakse kahe kooliaasta jooksul I kooliastmes.  Õpilane:  a) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;  b) on teisel aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsi läbimiseks ujudes.  **Teise kooliastme lõpuks õpilane:**  1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides oma individuaalsete võimete kohaselt; tunneb huvi koolis toimuvate 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 eesmärke 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.  **Kolmanda kooliastme lõpuks õpilane:**  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 juhtudavõivate õnnetuste korral;  3) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, järgib ausa mängu põhimõtteid, austab kaaslasi 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;  7) teab Eesti tuntumaid sportlasi, nende spordialasid ja olulisemaid fakte nende saavutustest olümpiamängudel;  8) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi, mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris. |

**LIIKUMISÕPETUS 1. klass (70 tundi)**

| **Taotletavad 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- jategevus** |
| 1.klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist.  Eeskuju järgi, matkides sooritatakse õpetaja tegevust peegelpildis.  Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimetoodika võtteid.  Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt.  Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieenioskuste kujundamine.  Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad  rõõmu ja soovi osaleda (õpitud liikumismängude mängimine, lihtsamad jooksu-,  hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutused, ronimine, roomamine, takistuste ületamine, palli kandmine-veeretamine ja viskamine, kelguga laskumine nõlvakust, kelgu ohutu vedamine).  Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga (muusikasse liikumine matkimisel ja õpetaja suunamisel), sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone.  Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust (kerge/raske). |

**LIIKUMISÕPETUS 2. klass (105 tundi)**

| **Taotletavad õpitulemused** |
| --- |
| Õpilane:  1) järgib tunnis korranõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada;  2) ronib üle, alt ja läbi takistuse;  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 meelde tuletamisel oma kehahoidu;  9) oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja kohaneb veega. |
| **Õppesisu- jategevus** |
| 2. klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist.  Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi (hüplemisharjutused, palli viskamine ja püüdmine, veerete sooritamine, takistustest üle- alt ja läbi ronimine, kelgul kaaslaet vedamine, pidurdamine ja laskumisel pööramine) õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi.  Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimetoodika võtteid.  Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt.  Tundide käigus omandatakse õpetaja eeskujul algteadmisi ja -oskusi oma keha asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ning korrigeerimiseks.  Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja soovi osaleda.  Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga, sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone.  Ujumise algõpetuses kohanetakse veega ning järgitakse basseinis käitumise nõudeid. |

**LIIKUMISÕPETUS 3. klass (105 tundi)**

| **Taotletavad 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 hoolaualt 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;  10) julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsi läbimiseks ujudes. |
| **Õppesisu- jategevus** |
| 3. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses pöörata tähelepanu nii õpilaste motoorika kui ka kõne, kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele. Koostöös paarilisega õpitakse palli viskama ja püüdma, mängudes järgitakse reegleid, tajutakse muusika meeleolu ja liigutakse selle järgi. Olulisel kohal on ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine. Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskuju ja suulise juhendamise järgi eri vahenditega (hoolaulalt toenghüpped, lauskmaal suuskadega astuva ja/või libiseva sammuga liikumine, kasutades keppe tasakaalu hoidmiseks, viskepalli viskamine, paigalt kaugushüppe hüppamine, püstilähtest erinevate distantside jooksmine, sukeldumine, vees hõljumine, ujumine). Spordialade tehniliste elementide õpetamine. Spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse teadmisi kehalise kasvatuse tundides praktilise tegevuse käigus. Kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. |

**LIIKUMISÕPETUS 4. klass (70 tundi)**

| **Taotletavad 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- jategevus** |
| 4. 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 (rahvastepalli mängimine määruste päraselt, õpitud oskussõnade teadmine, kaheks loendamine rivis). Isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilise tegevuse käigus (suuskadel libisemine, pöörded paigal, kukkumisel tõusmine). Liikumistundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi, sooritades akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist (kaugushüpe, pallivise, 60 m jooks püstilähtest, jooksu ja kõnni vaheldumine). |

**LIIKUMISÕPETUS 5. klass (70 tundi)**

| **Taotletavad 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- jategevus** |
| 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 (ausa mängu põhimõtete järgimine ja selle väärtuse mõistmine). Olulisel kohal on ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine. Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskuju ja suulise juhendamise järgi (erinevad ripped, toengud, tasakaalu tunnetamine võimlemisvahenditel, lõdvestusharjutused, pingutusest taastumine, harjutuste kombinatsioonide sooritamine). Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilise tegevuse käigus (sportmängud). Liikumistundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist (erinevad laskumis- ja tõusuviisid suusatamisel, jooksu ja kõnni vaheldumine). |

**LIIKUMISÕPETUS 6. klass (70 tundi)**

| **Taotletavad 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 kolmanda sportmängu algõpetuse;**  6) teab ja järgib liiklusohutusreegleid. |
| **Õppesisu- jategevus** |
| 6.klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamine, 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. Õpetatakse liiklusohutusreegleid ja nende järgimist. Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes (rühmas tegutsemine). Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima (sportmängud). Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist (suusatamine/ uisutamine, võimlemis-/ tantsukava) Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahteomadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt. Õpetatakse lihtsamat kooliõue plaani lugema ja järgima. |

**LIIKUMISÕPETUS 7. klass (70 tundi)**

| **Taotletavad 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; suudab vahenditel võimetekohaselt kestvalt liikuda;  7) mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega;  8) tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil;  9) oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid. |
| **Õppesisu- jategevus** |
| 7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamine, 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 (sportmängud). Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist (käärhüpe kõrgushüppes, 100m jooks madallähtest, paigalt kuulitõuge, pendelteatejooks, suusatamine/uisutamine). Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahteomadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt. |

**LIIKUMISÕPETUS 8. klass (70 tundi)**

| **Taotletavad 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 kuulitõuget tehniliselt õigesti;  5) oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi;  6) oskab reeglitepäraselt mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu;  7) oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid;  8) oskab õpitud talispordialal määrustepäraselt võistelda;  9) teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel. |
| **Õppesisu- jategevus** |
| 8.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 (soojendus, võistlusjärgne venitus, ringteatejooks, kõrgushüpe, hooga kuulitõuge), 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. |

**LIIKUMISÕPETUS 9. klass (70 tundi)**

| **Taotletavad 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 sel le 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- jategevus** |
| 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 (jõusaalis õigete raskuste ja koormuste valimine), järgida ausa mängu põhimõtteid, austada vastas- ja kaasvõistlejaid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaaslastega ning ohutusnõuetega, õpetatakse andma esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuste korral ja/või kutsuda abi, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks. Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetataks spordialade oskussõnu, erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest, tähtsamaid sporsi- ja kultuurisündmusi. Õpetatakse lugema lihtsamat maastikukaarti ning selle järgi liikuma. 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. |