

Ainevaldkond: KEHALINE KASVATUS

1. Valdkonnapädevus

Liikumispädevus

Liikumisõpetuse peamine eesmärk põhikoolis on terve ja liikuva inimese kujunemine, kellel on liikumise suhtes positiivne hoiak, liikumisharjumus ja oskused tegeleda liikumisharrastusega. Õpilasi aktiivselt kaasav õppeprotsess toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks, liikumist nautivaks inimeseks üld- ja liikumisõpetuse pädevuste ja õppeainete lõimingu kaudu.

Selle tulemusel kujuneb õpilasel liikumispädevus, mis on elukestva liikumisharrastuse aluseks.

Liikumispädevus –liikumisharrastuseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised, kogemused ja hoiakud.

Liikumispädevust arendav õpetus toetab õpilase kujunemist nii, et põhikooli lõpetaja:

- liigub rõõmuga ja on saanud positiivse kogemuse liikumisest;
- on omandanud mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana;
- mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.

2. Ainevaldkonna õppeained

Liikumisõpetus

I kooliaste (tunnijaotus aineti ja klassiti)	II kooliaste (tunnijaotus aineti ja klassiti)	III kooliaste (tunnijaotus aineti ja klassiti)
Tundide arv I ka 8 1. klass- 2 2.klass – 3.tundi sh 1 ujumistund II poolaastal 3.klass- 3.tundi sh 1 ujumistund I poolaastal	Tundide arv II ka 8 4. klass – 3 tundi 5.klass – 3 tundi 6.klass – 2 tundi	Tundide arv III ka 6 7.klass – 2 tundi 8.klass – 2 tundi 9.klass – 2 tundi

3. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja lubavad arvestada õpilaste huvisid, kooli eripära, kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda. Viis ainekava läbivat valdkonda on: 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) edasiliikumise oskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastme lõpuks 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 käsitleda 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 mitmekülgseid oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt õuevahetund).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) 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 tegevus.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest

looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja –mõjutaja ning selle looja.

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

4. Üldpädevuste kujundamine

Üldpädevusi arendatakse läbi erinevate liikumisõpetuse valdkondade.

Liikumisoskuste valdkond on tihedalt seotud **enesemääratlus- ja sotsiaalse pädevusega**. Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Liikumisoskuste valdkonna juures on oluline, et õpilane mõistaks, miks need tegevused on olulised ehk milliseid liikumisvõimalusi need talle pakuvad ja kuidas oskused on seotud liikumisaktiivsusega. Sellepärast on üheks osaks selles valdkonnas ka õpilase analüüs enda liikumisoskuste kohta. See on otseselt seotud enesemääratluspädevuse toetamisega. **Sotsiaalset- ja kodanikupädevust** toetavad liikumistegevuste koostöised ülesanded.

Liikumise ja kultuuri valdkonna õpitulemuste kaudu õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgselt, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna ja liikumisest looduses. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja. Õpitulemused toetavad **kultuuri- ja väärtuspädevuse** kujunemist. **Kultuuri- ja väärtuspädevus** on suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid. Erinevate uuringute kaudu on leitud, et kultuuripädevuse arendamist toetavad: enese ja teiste kultuuride mõtestamine, osalemine sellises tunnivälises tegevuses, mis võimaldab suhelda teiste kultuuride esindajatega, rollimängud, kogetu mõtestamine ja reflekteerimine. **Enesemääratluspädevuse** välja

kujunemist toetavad: grupidööd, probleemide lahendamine, ööbimisega matkad, enda tegevuse analüüsõpipädevus.

Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne. Õpilase kaasatust näitavad neli peamist tegurit: käitumuslik aktiivsus, emotsionaalne aktiivsus, verbaalne aktiivsus ja kognitiivne aktiivsus. Õppeprotsessi jooksul on võimalus kasutada erinevaid kehalist aktiivsust hindavaid subjektiivseid ja objektiivseid mõõtmisvahendeid, mis annavad tagasisidet nii õpilasele, õpetajale kui ka lapsevanemale, mis aitavad kaasa **suhtlus-, matemaatika- ja digipädevuse kujunemiseks**.

Ettevõtlikkuspädevus – suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi; näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi, aidata kaasa probleemide lahendamisele; seada eesmärged, koostada plaane, neid tutvustada ja ellu viia; korraldada ühistegevusi ja neist osa võtta, näidata algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest.

5. Lõimingu korraldus

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

I kooliastme lõimingud:

- 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; kooliümbruse plaan, ilmakaared.
- Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südame löögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantid; aeg; geomeetrilised vormid tantsus; ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo; kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine.

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

II ja III kooliastme lõimingud:

- Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades ja ilmastikuoludes liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared; kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, tervislikud eluviisid; looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile.
- Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, - mängudes; südame löögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg; ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus; kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervise tsoonidega.
- Eesti keel - liikumisega seotud sõnavara; teksti ja juhendite mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus (rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), kehaliste võimetega seotud mõisted; liikumismängude ja spordialade nimetused.
- Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral; riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus

mäng, tervislik toitumine; emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni.

- Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendus vahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kultuuriga, tants kui kehalise aktiivsuse võimalus; kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine; erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine.
- Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsukava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.
- Käsitöö ja tehnoloogia - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine
- Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liiklusalane sõnavara; võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumise sõnavara; võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine.
- Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta.
- Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.

6. Läbivad teemad

- 1) **elukestev õpe ja karjääri planeerimine** - taotletakse õpilase kujunemist isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu, täitma erinevaid rolle muutuvus õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elu teadlike otsuste kaudu, sealhulgas tegema sobivaid haridus- ja tööalaseid valikuid;
- 2) **keskkond ja jätkusuutlik areng** - taotletakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes hoiab ja kaitseb keskkonda ning väärtustades jätkusuutlikkust, on valmis leidma lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele;
- 3) **kodanikualgatus ja ettevõtlikkus** - taotletakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähtsust, tunneb end ühiskonnaliikmena ning toetub oma tegevuses riigi kultuurilistele traditsioonidele ja arengusuundadele;
- 4) **kultuuriline identiteet** - taotletakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumisladi kujundajana ning kultuuride muutumist ajaloo vältel, kellel on ettekujutus kultuuride

mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktikate eripärast ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust ning on kultuuriliselt salliv ja koostööaldis;

- 5) **teabekeskond ja meediakajastus** - toetab õpilast vajaliku info leidmisel. Õpilane suudab leida liikumisharjutuste ja spordialast teavet veebist ning kohandada vastavalt nõuetele. Õpilane oskab valida sobivaimad digivahendid, et jagada spordialast infot, arvestades suhtluskanali nõudeid ja eesmärki. Õpilane suudab luua ja salvestada digitaalseid treeningmaterjale (nt videod, logid), järgides autoriõiguse nõudeid. Õpilane oskab kaita oma kontosid ja vältida privaatsuse rikkumist, luues tugevaid paroole ja jagades infot vastutustundlikult. Õpilane suudab lahendada iseseisvalt lihtsamaid digiseadmete ja -rakenduste tõrkeid ning kasutab tehnoloogiat liikumisülesannete lahendamiseks;
- 6) **tehnoloogia ja innovatsioon** - taotletakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja nüüdisaegseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvas tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas;
- 7) **tervis ja ohutus** - liikumisoskuste valdkonna õpitulemustega taotletakse õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ning kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele;
- 8) **väärtused ja kõlblus** - taotletakse õpilase kujunemist kõlbeliselt arenenud inimeseks, kes tunneb ühiskonnas üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.

7. Õppekorralduse erisused

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaks õppijaks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaks ühiskonnaliikmeks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest. Samuti on õpilase eneseanalüüs õppeprotsessi loomulik osa, kus õpilane analüüsib järjepidevalt õppeprotsessi ja enda arengut. Põhjalikuma eneseanalüüsi koostab õpilane vähemalt korra õppeaasta jooksul.

Liikumisõpetus on kohustuslik õppeaine põhikooli kõikides kooliastmetes. Taotletavate õpitulemuste ja õppesisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

I kooliaste – 8 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

Nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli õppekavas arvestades, et taotletavad õpitulemused ja õppe- ja kasvatusesmärgid on saavutatavad.

8. Ainevaldkondlikud hindamise erisused

Õppimist toetav hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks.

Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

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

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.

Kokkuvõtval hindamisel lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse.

Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega, s.t hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi.

Õpitulemusteni jõudmiseks ja nende tagasisideandamiseks on piisavalt aega. Õppimise süvendamiseks kasutatakse õppeprotsessi jooksul lisaks õpetajapoolsele hindamisele ka enese hindamist.

Üks osa kooliastme kokkuvõtvast hindamisest on õpilase eneseanalüüs.

9. Õppekeskkonna erisused

Liikumisõpetusetunnid korraldatakse:

- sise- ja õuekeskkonnas;
- sisekeskkonnas viiakse tunnid läbi ruumides, mis võimaldavad saavutada ainekavas toodud õpitulemusi. Nendeks on võimla, ujula (Keila Tervisekeskuse ujula) või muud ruumid, mis on kohandatud vastavaks tegevuseks;
- õuekeskkond toetab õpitulemusteni jõudmist ja liikumisõpetuses omandatud oskuste kasutamist ja arendamist pakkudes mitmekesiseid liikumisvõimalusi erinevatele vanuserühmadele (Klooga järv, jalgpalliväljak, terviserada, ronimiserada, skatepark, kergliiklustee, kooli hoov, mets);
- nii, et õpilastel on võimalus kasutada rõivistuid ning pesemisruume.

AINEVALDKONNA AINEKAVAD

ÕPPEAINE NIMETUS: LIIKUMISÕPETUS

KOOLIASTME LÕPUKS TAOTLETAVAD TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

I kooliaste

Õpilane:

- 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on
- 5) kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 6) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

II kooliaste

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.

III kooliaste

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.

ÕPITULEMUSED KOOLIASTMETI

I kooliaste

LIIKUMISOSKUSED

Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;
- käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

- oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;
- hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- arvestab tegevustes kaaslasi;
- annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane:

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

KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane:

- teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- märkab liikudes südame löögisageduse ja enesetunde muutust;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- märkab abi vajadust tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

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

	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: • sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.
II kooliaste	LIIKUMISOKSUSED Õpilane: • kasutab edasiliikumisel oskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, • spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas; • rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; • käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; • rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; • rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; • analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; • analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; • teab liikumisoskusi liikumisharrastuses. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: • seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; • seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; • arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; • analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; • mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele. KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: • teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; • plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; • mõõdab enda südamelöögisagedust;

	• kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; • teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: • loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; • arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumise üritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; • teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; • teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; • mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; • riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; • avastab looduses liikumise võimalusi; • oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda; • tantsib üksi, paaris ja rühmas; • mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; • avastab tantsukultuuri eneseväljendus vormina. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: • sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid Tegevusi; • kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; • märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.
III kooliaste	LIIKUMISOSKUSED Õpilane: • kasutab teadlikult edasiliikumise oskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, • spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;

- rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- käsitleb vahendit eri liikumise kombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
- annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane:

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

KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane:

- hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;
- peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;
- teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;
- rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;
- teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

	• loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; • on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; • mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; • teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja traditsioonide olulisust kultuuri osana; • järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; • riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; • analüüsib enda liikumiskogemust looduses; • oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, Kasutades erinevaid võimalusi; • mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendus vormina; • organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: • valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; • mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; • mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega
ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU KLASSITI I KOOLIASTMES	
1.klass	LIIKUMINE JA KULTUUR Õpitulemused • teab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske) • oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid • teab ja täidab hügieeninõudeid • oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast Õppesisu Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.

	Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus liikumisõpetuse- ja treeningtundide järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Saaremaal toimuvatest üleriigilistest spordiüritustest LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL Õpitulemused • Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi. • Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust • Soov olla kehaliselt ja vaimselt aktiivne • Oskab liikuda rivvi • Sooritab veered ja tireli ette • Hüpleb hübitsat tiirutades ette Õppesisu Võimlemine. Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Pöörde paigal. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud. Akrobaatilised harjutused: veered sirutatult, juurdeviivad harjutused tireliks, tirel ette. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega. Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Koordinatsioon: Harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hübitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Matkimisharjutused.
--	---

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIGA JA VAHENDITA

Õpitulemused

- Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- Läbib joostes võimetekohase distantsti
- Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus
- Sooritab palliviske paigalt
- Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
- Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.
- Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
- Teab mõisteid: partner, kõnd, jook, paus, ring, kiire, aeglane.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jook erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.

Hüpped. Paigalt kaugushüppe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüppe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped.

Visked. Vahendite käsitlemisoskused Palli hoie. Tennisepallivise täpsusele ja kaugusele.

Pallivise paigalt ja hooga.

Liikumismängud. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Tasakaalu arendavad liikumismängud.

Kõnni-, külg-, hüpak-, galoppsamm. Rütmi plaksutamine. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused

- Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.
- Suudab õpetaja juhendamisel märgata ja teadvustada emotsioone.

Õppesisu

Meelerahu harjutused: keskendumisharjutused, hingamisharjutuse, tähelepanuharjutused.

Kehatunnetusharjutused: venitusharjutused, lõdvestusharjutused.

	HINDAMINE Õppetunni vältel saab õpilane sõnalist tagasisidet, et toetada õpilase käitumise, hoiakute ja väärtushinnangute kujunemist. Tagasiside kirjeldab õigel ajal ja võimalikult täpselt õpilase tugevaid külgi ja vajakajäämisi ning sisaldab ettepanekuid edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad õpilase arengut. Hindamisel keskendub õpetaja eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega. Õpilane kaasatakse enese ja kaaslaste hindamisse, et arendada tema oskust eesmärgi seada ning oma õppimist ja käitumist eesmärkide alusel analüüsida ning tõsta õpimotivatsiooni.
2.klass	LIIKUMINE JA KULTUUR Õpitulemused • Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske). • Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid. • Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; • Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast. Õppesisu Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest ning Eesti sportlastest. LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL Õpitulemused • Oskab liikuda ravis ravisammuga; • Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; • Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; • Hüpleb hübitsat tiirutades ette

	• Teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma. • Õpilasel on teadmised enda kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu Õppesisu Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal. Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Koordinatsiooniharjutused: Harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Võimlemine: Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt. Kehaline aktiivsus: Õpilane omandab mõningad teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte liikuda. EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIGA JA VAHENDITA Õpitulemused: • Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega • Läbib joostes võimetekohase distantssi • Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus; • Sooritab palliviske paigalt; • Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. • Sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • Mängib kooli poolt valitud mängu lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.
--	---

	• Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga • Läbib suuskadel erineval maastikul. Oskab kasutada käärtõusutehnikat • Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid • Oskab järgida ohutusnõuded ja korda basseinis ning ujumisaigas. Hügieeninõudeid ujumisel • Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge. Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. • Teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane. • Eristab rütme, rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp) Õppesisu Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehtvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- võrk- ja minikorpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul. Visked. Palli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Suusatamine. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööree. Astepööree eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidualustamine ja lõpetamine (pidurdamine) Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek.
--	---

	Ujumine. Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Tantsuline liikumine. Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõpp samm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpitulemused • Õpilane mõistab, et liikumine on seotud inimese tervisega. • Suudab sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel - tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Õppesisu Tähelepanu- ja keskendumisharjutused. Sooritab õpetaja juhendamisel endaga toime tulemist soodustavaid tegevusi. HINDAMINE Õppetunni vältel saab õpilane sõnalist tagasisidet, et toetada õpilase käitumise, hoiakute ja väärtushinnangute kujunemist. Tagasiside kirjeldab õpilase tugevaid külgi ning sisaldab ettepanekuid edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad õpilase arengut. Hindamisel keskendub õpetaja eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega. Õpilane kaasatakse enese hindamisse, et arendada tema oskust eesmärke seada ning oma õppimist ja käitumist eesmärkide alusel analüüsida ning tõsta õpimotivatsiooni. Hinnatakse õpilase tegevust tundides: • kuulamisoskust; • aktiivsust, kaasatöötamist, püüdlikkust; • reeglitest kinnipidamist, kaaslaste arvestamist; • hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist. Õpitulemustena esitatud liikumisoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.
--	--

3.klass	LIIKUMINE JA KULTUUR Õpitulemused • kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske). • oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid. • Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; • Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast. Õppesisu Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimise paikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest. LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL Õpitulemused • Oskab liikuda ravis, poisid ravisammu ja tüdrukud võimlejasammuga; • Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; • Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; • Hüpleb hübitsat tiirutades ette Õppesisu Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal.
----------------	--

	Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Koordinatsiooni harjutused: Harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Võimlemine: Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt. EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA Õpitulemused • Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega • Läbib joostes võimetekohase distantssi • Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus; • Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; • Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. • Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge. • Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. • Lihtsad tantsud. Õppesisu Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, keetusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga.
--	---

	Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. Vahendite käsitlemisoskused Visked. Palli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga. Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul. Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. UJUMINE Õpitulemused • oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; • Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. • Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis. Õppesisu Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpitulemused • Õpilane mõistab, et liikumine on seotud inimese tervisega. • Oskab õpetaja juhendamisel märgata emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. • Suudab sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. Õppesisu Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi - lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused. HINDAMINE Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning
--	---

	püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. 3. klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. 3. klassi lõpus täidab ujumisoskuse kontrollharjutused.
ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU KLASSITI II KOOLIASTMES	
4.klass	LIIKUMINE JA KULTUUR Õpitulemused • Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; • Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid; • Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; • Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; • Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; • Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest. Õppesisu Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastmes.

	Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest. LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL Õpitulemused • Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel; • Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal pingil (T) (P). • Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; • Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • Sooritab hoojooksult palliviske; • Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • Jookseb järjest võimetekohases tempos võimetekohase distantssi • Sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe). • Tantsib õpitud rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; • Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. Õppesisu Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikudes.
--	--

	Võimlemine: Rakendusvõimlemine: ronimine; käte erinevad haarded ja hoided. Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil. Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja nelja sammu hooga. Tantsuline liikumine. Keha telg ja kehahoid. Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid. VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED Õpitulemused • Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; • Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja paigalt viset korvile korvpallis; • Sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; • Mängib üht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust. Õppesisu Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Korvpall. Palli hoie söötmine, püüdmise ja pealeviske. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine. Rahvastepall. Meeskonnatöö. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf - tutvumine uute mängudega ja võimalusel nende harrastamine. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpitulemused • On omandanud esimesed oskused, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda.
--	---

	• On omandanud esmased oskused juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi ning teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel. • On omandanud esmased oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda. Õppesisu Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnitusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, massaaž, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud). HINDAMINE Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, koostööoskust ja kaaslaste arvestamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpetaja annab õpilase liikumistegevuste ja füüsiliste võimete arengu kohta pidevat suulist tagasisidet. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hinnatakse õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.
5.klass	LIIKUMINE JA KULTUUR Õpitulemused • Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

	• Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid; • Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; • Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; • Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; • Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest. Õppesisu Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastmes. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL Õpitulemused • Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes • Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil, pingil (T) (P)
--	---

	• Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; • Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • Sooritab hoojooksult palliviske; • Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • Jookseb järjest peatuseta jõukohase distantssi • Sooritab õpitud toenghüppe(harkhüpe). • Oskab orienteeruda kaardi järgi; Teab põhileppemärke (10–15); Õppesisu Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused Võimlemine: Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: pikk tiral ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P). Rakendus- ja riistvõimlemine: upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog kääertoengusse ja tagasi; tisetõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga. Orienteerumine. Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.
--	---

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpitulemused

- Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- Sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas), sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- Sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;
- Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

Õppesisu

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söõtmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina.

Viskevõrkpall. Rahvastepall. Meeskonnatöö.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused

- Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- Oskab juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi.
- Omab teadmist, et õpitud harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel.

Õppesisu

Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget.

Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused).

Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, massaaž, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud).

HINDAMINE

	Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatöötamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.
6.klass	LIIKUMINE JA KULTUUR Õpitulemused: • Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; • Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid. oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; • Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; • Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma

	tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; • Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest. • Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; • Teab põhileppemärke (10–15); Õppesisu Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest. Orienteerumine Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL Õpitulemused • Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; • Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • Sooritab hoojooksult palliviske; • Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • Jookseb järjest peatuseta Õppesisu Rivi- ja korraharjutused: Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammlikumiselt.
--	---

	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. Võimlemine: Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Käte ja jalgade hood. Lõdvestumised ja vetrumised. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas. Akrobaatika: Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Kätelseis abistamisega. Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). Visked. Pallivise hoojooksult. VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED Õpitulemused • Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; • Mängib reeglite järgi pallimänge ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid kooli poolt valitud kahe mängu osas. • Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; • Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; • Sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; Õppesisu Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Palli hoie söötes, püüdes ja visates. Mängija kaitseasend (meesmehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Ettevalmitavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt peakohal vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
--	--

	Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpitulemused • On omandanud oskused ja teadmised, mille abil lödvestuda, rahuneda ja keskenduda. • Oskab kirjeldada kuidas juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. • On omandanud teadmised, et õpitud harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel. • On omandanud teadmised kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda. Õppesisu Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused) Oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused (kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni). Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Lödvestusharjutused iga tunni lõpus, kehatunnetusharjutused (venitusharjutused, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud) HINDAMINE Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma
--	--

	raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.
ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU KLASSITI III KOOLIASTMES	
7.klass	LIIKUMINE JA KULTUUR Õpitulemused • Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele. • Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi. • Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides. • Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid. • Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi • Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt. • Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt. • Oskab määrata suunda kompassiga. • Oskab lugeda kaarti ja maastikku. Õppesisu: Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).

	Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Orienteerumine. Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL Õpitulemused • Oskab rivi- ja korraharjutusi. • Oskab iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel. • Oskab arendada oma kehalisi võimeid. • Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P). • Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas • Sooritab harjutuskombinatsiooni poomi, madalal pingil (T). • Sooritab hark- ja/või kägarhüpe. Õppesisu Rivi- ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Võimlemine: Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õlaja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Riistvõimlemine. Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180 kraadi jala hooga taha pööre 180 kraadi poolspagaadist tõus taga oleva jala
--	---

	sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark ja/või kägarhüpe. VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED Õpitulemused • Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente • Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi. Mängib reeglite järgi. • Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. • Mäng reeglite järgi. • Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi. Õppesisu Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mängude saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf tutvustamine ja mängimine. Kuulitõuget tutvustavad tehnikaharjutused. Kuulitõuge paigalt. Kuulitõuge ristsammuga. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpitulemused • On omandanud oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda • On omandanud oskused juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. • Oskab õpitud harjutusi kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel. • Mõistab enda võimalusi tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda. Õppesisu Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget.
--	---

	Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, massaaž, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. HINDAMINE Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatöötamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.
8.klass	LIIKUMINE JA KULTUUR Õpitulemused • Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele. • Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.

	• Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes. • Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid. • Teab mis on olümpiamängud • Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt. • Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku. • Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul. Õppesisu Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“. Orienteerumine. Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL Õpitulemused • Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.
--	---

	• Sooritab vaba-harjutuskombinatsiooni muusika saatel. • Arendada oma kehalisi võimeid. Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalis võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid. • Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. • Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. • Suudab joosta järjest peatuseta • Sooritab täishoolt kaugushüppe. • Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe. • Sooritab paigalt palliviset. Õppesisu Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Võimlemine: Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Riistvõimlemine. Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). Akrobaatika. Kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180 kraadi, jala hooga taha pööre 180 kraadi, poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppe. Jooks: Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. VAHENDI KÄSITSEMISE OSKUS Õpitulemused • Sooritab tundides õpitud sportmängude. • Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. • Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. • Mängib pallimänge reeglite järgi. Õppesisu
--	--

	Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3: 3 ja 5: 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mängud - pesapall, sulgpall, discgolf tutvustamine ja mängimine. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpitulemused • Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda. • Oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. • Teadmised, et õpitud harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel. • Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda. Õppesisu Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, massaaž, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus kus õpilane valib endale ise meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi; sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). HINDAMINE Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.
--	---

	Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.
9.klass	LIIKUMINE JA KULTUUR Õpitulemused • Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi. • Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes. • Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid. • Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiavõitjaid. • Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutsedaabikohtunikuna võistlustel. • Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.

- Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika.

Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.

Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

Orienteerumine. Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpitulemused

- Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.
- Sooritab õpitud vabaharjutuse kombinatsiooni muusika saatel.
- Oskab valida soojendusharjutusi
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid, oskab valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.
- Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.
- Abistab ja julgustab harjutuse sooritamisel.
- Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
- Määrustepärane ringteatejooks.
- Sooritab täishoolt kaugushüppe.
- Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.
- Sooritab hooga kuulitõuke

Õppesisu

Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Võimlemine: Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.

Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine.

Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendus harjutusena. Rühi arengut toetavad harjutused Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Riistvõimlemine. Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P). Akrobaatika. Kätelseis.

Jooks: Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpitulemused

- Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. korvpallis. Mängib reeglite järgi.
- Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.
- Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.

Õppesisu

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3: 3 ja 5: 5.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

	Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf – uute mängude õppimine. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpitulemused: • valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; • mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; • mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. 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. Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid. 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. HINDAMINE Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.
--	--

	Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.
--	--