

## **LISA 8. VALDKOND „KEHALINE KASVATUS“**

### **1) Üldalused**

#### **1.1. Valdkonnapädevus**

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

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

#### **1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht**

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste - 8 tundi; 1. kl. - 2t., 2. kl - 3 t., 3 kl. - 3t.

II kooliaste - 8 tundi; 4.kl. - 3 t., 5. kl - 3 t., 6. kl. - 2 t.

III kooliaste - 6 tundi; 7. kl - 2.t, 8. kl - 2 t., 9. kl - 2 t.

Õppeaine nädalatundide jagunemine kooliastmete sees ja õppesisu klasside kaupa on määratud arvestusega, et õpitulemused ning kooliastmete lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud oleksid saavutatavad.

#### **1.3. Ainevaldkonna kirjeldus**

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

**Liikumisoskused** jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu.

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja

sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;

- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

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

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

**Liikumine ja kultuur.** Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgselt, sh väljaspool koolikeskkonda 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 toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

**Vaimne ja kehaline tasakaal.** Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

#### **1.4. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine**

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

## Üldpädevused

**Kultuuri- ja väärtuspädevus** – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud. Liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.

**Sotsiaalne- ja kodanikupädevus** – paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.

**Enesemääratluspädevus** – õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus). Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs.

Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teisega (kaaslasega, õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine, tagasisivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades (päevik vms). Koos saab seda teha arutledes, teisega rääkides, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma. Teise inimese küsimused aitavad vaadet laiendada, asju selgemaks saada, teadvustada

**Õpipädevus** – õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiatega kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – ükski, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal.

**Suhtluspädevus** – koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärgi, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.

**Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia-alane pädevus** – kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks;

**Ettevõtlikkuspädevus** – uute ideede loomine ja ellu viimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne);

**Digipädevus** – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumiselase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumiselase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

## Läbivad teemad

**Tervis ja ohutus** – teema puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine** - läbi liikumisõpetuse innustatakse õpilast olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime säilimise ja suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema

**Keskkond ja jätkusuutlik areng** – liikumisõpetuse aitab väärtustada ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. Olulisel kohal on väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine.

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus** – liikumisõpetusega toetatakse õpilaste organiseeritud tegevust tunniväliste liikumisharrastuste kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

**Kultuuriline identiteet** – liikumisõpetus toetab õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks kes väärtustab liikumist kultuuri osana, sh teab omakultuuri traditsioone (nt tantsupidu); omab teadmisi kultuuride muutumisest ajaloo vältel (nt muutused nais- ja meessoo spordialades; traditsiooniliste spordialade muutumine jne);

**Teabekeskond ja meediakajastus** - teema toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Õpilane suudab leida liikumisharjutuste ja spordialast teavet veebist ning kohandada vastavalt nõuetele, 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 väldib privaatsuse rikkumist, luues tugevaid paroole ja jagades infot vastutustundlikult. Õpilane suudab lahendada iseseisvalt lihtsamaid digiseadmete ja -rakenduste tõrkeid ning kasutab tehnoloogiat liikumisülesannete lahendamiseks.

**Tehnoloogia ja innovatsioon** - teema rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega. Õpilane kasutab tehnoloogiaid eesmärgipäraselt (nt objektiivse info saamine video või kehalist aktiivsust mõõtvate rakenduste vahendusel)

**Väärtused ja kõlblus** - seostub spordi ülimala aate - *ausa mängu põhimõtete* - järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

### **Lõimingud teiste õppeainetega**

**Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled:** spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

**Kunstiained:** rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguiline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

**Matemaatika:** loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus), tulemuste võrdlemine.

**Loodusained:** loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

**Sotsiaalained:** Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

**Infotehnoloogia** (digipädevus) kasutatakse liikumise jälgimise rakendusi, aktiivsusmonitore ja virtuaalseid treeningprogramme. Õpilased saavad analüüsida oma kehalist aktiivsust, jälgida arengut ja seada isiklikke eesmärke, mis aitab arendada nii digipädevust kui ka tervislikke eluviise.

### **1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine**

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

kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Õpetajad teevad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

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

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

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnatena.

Hindamisel lähtutakse PRÕK-i alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mittedumbrilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtetest kehaliste võimete arengu seisukohast. I kooliastmes hinnatakse õpitulemusi sõnaliste hinnangutega, alates II kooliastmest

hinnatakse õpilast numbrilise hindegaga.

Hinnatakse:

- 1) õpilaste teadmisi ja oskusi vastavalt tema võimetele;
- 2) õpitulemuste saavutamist;
- 3) liikumis- ja sportmängudes osalemist ja meeskonnatööoskust;
- 4) aktiivsust, püüdlikkust, pingutust ja kaasatootamist tunnis;
- 5) ausa mängu reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist;
- 6) klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel;
- 7) kirjalikke või praktilisi töid;

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.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

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

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

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

### **1.7 Õppekeskkond**

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

Õppekeskkond on vaimselt ja sotsiaalselt toetav, mis võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes kannavad õpilased eri rolle ja täidavad mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse nõudega tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks on koolis nõuetele vastav võimla, sh võimalus kasutada ujulat. Õpilased saavad kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal on loodud eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste arendamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

## **2. Ainekava**

### **2.1 Liikumisõpetus**

#### **2.1.1. Õppeaine kirjeldus.**

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisel, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamise erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

#### **2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud**

##### **I kooliaste**

Õpilane:

- on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogunud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 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.

### 2.1.3. Õpitulemused I kooliastmes ja õppesisu klassiti

#### Õpitulemused:

##### 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:

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

#### Kehaline aktiivsus

#### Õpilane:

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

#### Liikumine ja kultuur

#### Õpilane:

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



10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane:

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

### **Õppesisu.**

#### **1. klass**

#### **Liikumisoskused**

- Jooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Lihtsamad jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.
- Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.
- Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped.
- Visked. Vahendite käsitlemisoskused Palli hoie. Tennisevallivise täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja hooga.
- Liikumismängud. Spontaansust ja liikumISRõõmu arendavad mängud.
- Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Kõõni-, kõõlg-, hüpak-, galoppsamm. Rütmi plaksutamine
- Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega.
- Võõmlemine. Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Põõre paigal.
- Akrobaatilised harjutused: veered, tirl ette.
- Ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.
- Liikumisoskused. Kõõni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: pakkõõnd, kõõnd kandadel, liikumine juurdevõõtusammuga kõõvale.

#### **Tervis ja kehalised võõmed**

- Tervist tugevdavad harjutused ja mängud - vastupidavust, painduvust ja jõudu arendavad harjutused ja mängud.
- Oskuseid arendavad harjutused ja mängud - kiirust, koordinatsiooni, tasakaalu ja osavust arendavad harjutused ja mängud. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel
- Koordinatsioon: Harki- ja kõõrhüplemine. Hüplemine hüõpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Matkimisharjutused.
- Toitumise ja liikumise seos, selle mõõju tervisele.

#### **Kehaline aktiivsus**

- Teadmised ja oskused kehalise aktiivsuse olulisusest - subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud). Mõõõdukas kehaline aktiivsus parandab enesetunnet, tagab parema keskendumisvõõime ja toetab õõppimisvõõimet. õõpitakse hindama abi vajadus ja abi leidmist.
- Osalemine kooli kui ka väljaspool kooli toimival liikumisõõritusel.

#### **Liikumine ja kultuur**

- Liikumise ja sportimise tõõhtsus inimese tervisele. Liikumissoõõvitused 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.
- Tegevused, mis aitavad hinnata ja märgata oma kehalist aktiivsust, märgata enesetunde muutusi vastavalt liikumistegevustele.
- Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus liikumisõpetuse- ja treeningtundide järel.
- Ausa mängu põhimõtete mõistmine

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

- Meelerahu harjutused: keskendumisharjutused, hingamisharjutuse, tähelepanuharjutused.
- Kehatunnetusharjutused: venitusharjutused, lõdvestusharjutused.

## **2. Klass**

### **Liikumisoskus**

- Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. 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 minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.
- Visked. Palli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.
- Ujumine. Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.
- Tantsuline liikumine. Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega
- Rivi- ja korraharjutused: Kujundliikumised. Pööre paigal.
- Võimlemine: Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
- 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.

### **Tervis ja kehalised võimed**

- Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüsimine.
- Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse

muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.

### **Kehaline aktiivsus**

- Õpilane omandab mõningad teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte liikuda.
- Liikumispäeviku täitmine.
- Liikumiseks ettevalmistavate ja taastumist toetavate tegevuste tähtsus.

### **Liikumine ja kultuur**

- Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
- Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja koolitee - oskab sealjuures määrata oma asukohta ja liikuda õiges suunas..
- Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
- Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine
- Elementaarsed teadmised spordialadest ning Eesti sportlastest, Eesti tantsukultuuriga seotud üritustest (tantsupidu).

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

- Tähelepanu- ja keskendumisharjutused.
- Sooritab õpetaja juhendamisel endaga toime tulemist soodustavaid tegevusi.

## **3. klass**

### **Liikumisoskused**

- Jooks. Jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestmisjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.
- Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga. Orienteerumine.
- 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 käsitsemisoskused: Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga. 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.
- Koordinaatsiooni harjutused: Harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hüpitse tiirutamisega ette jalalt jalale. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.
- Akrobaatilised harjutused: veered käärgas ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkäärgasest ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

- Rütmika ja tantsuline liikumine. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine, kasutades erinevaid suundi ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimis- ja tantsuharjutused vastavalt muusika iseloomule.

### **Ujumine**

- Ujumine, sh sukeldumine, veepinnal hõljumine, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200
- Veega kohanemise harjutused.
- Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaigas. Hügieeninõuded ujumisel.

### **Tervis ja kehalised võimed**

- Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.
- Koordineerimis- ja tantsuharjutused integreerituna võimelisharjutustega: Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.
- Tulemuste analüüsimine: tehnoloogiliste vahendite kasutamine kehalise aktiivsuse jälgimisel/mõõtmisel; keha energia vajadus

### **Kehaline aktiivsus**

- Tehnoloogiliste vahendite kasutamine kehalise aktiivsuse hindamisel.
- Kehaline aktiivsus vabal ajal, liikumispäevik (sh elektrooniline).
- Trauma või haiguse järgse taastumise põhimõtted. Märkab abi vajamist tunnis.

### **Liikumine ja kultuur**

- Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslasega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine
- Ohutu liikumine/liiklemine: oskus liikuda maastikul määrates asukohta ja suunda.
- Hügieeni- ja korrareeglid: Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest, oskus liikuda looduses ja hoida puhtust.
- Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine
- Teadmised Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest – oskus tajuda ennast kultuuri kandjana.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

- Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused.
- Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi - lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused

## **2.1.4. Õpitulemused II kooliastmes ja õppesisu klassiti**

### **Liikumisoskused**

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisel oskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;

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

### **Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane:

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

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

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

### **Liikumine ja kultuur**

Õpilane:

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

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane:

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

## **4. klass**

### **Liikumisoskused**

- Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.
- Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.
- Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.
- Võimlemine: Rakendusvõimlemine: ronimine; käte erinevad haarded ja hoided. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.
- 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
- Liikumismängud ja teatavõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.
- Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile.
- Rahvastepall. Meeskonnatöö.
- Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf - tutvumine uute mängudega ja võimalusel nende harrastamine.

### **Tervis ja kehalised võimed**

- Kehaliste võimete arendamine- aeroobne vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal.
- Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikudes
- Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil.
- Lihtsad esmaabivõtted.

### **Kehaline aktiivsus**

- Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastmes.
- Tehnoloogiliste vahendite kasutamine kehalise aktiivsuse jälgimisel/mõõtmisel/planeerimisel.
- Kehalise aktiivsuse analüüs

### **Liikumine ja kultuur**

- Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. 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.
- 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.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

- Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget, lõdvestumine, rahunemine.
- Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused).
- Kehatunnustusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, massaaž, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud).

## **5. klass**

### **Liikumisoskused**

- Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes.
- Võimlemine: Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.
- Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P). Iluvõimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.
- Tantsimine: erinevad Eesti - rahva ja seltskonnatantsud, line- tants
- 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 ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.
- Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.
- Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine 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.

### **Tervis ja kehalised võimed.**

- Tervist tugevdavad harjutused ja mängud (tervisega seotud kehaliste võimete arendamine nagu vastupidavus ja painduvus)
- Oskustega seotud kehaliste võimete arendamine (kiirus, jõud, osavus, koordineerimine, tasakaal) erinevate liikumiste, sagedusharjutuste, kiirjooksu, jõuharjutuste, tasakaalu- ning koordineerimisharjutuste abil.
- Keha energia vajadus, tervisliku toitumise ning liikumise ja toitumise tasakaalu seosed.
- Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused
- Esmaabivõtete kinnistamine.

## **Kehaline aktiivsus**

- Igapäevane aktiivsus (tunnis, vahetunnis, vabal ajal); oma liikumiste ja treeningute koormuse planeerimine, et tugevdada oma tervist.
- Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

## **Liikumine ja kultuur**

- Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
- Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
- Oskus liikuda maastikul. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades.
- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.
- Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida oma kehalisi võimeid ja rühti.
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, Eesti spordi mitmekesisus. Teadmised antiikolümpiamängudest

## **VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL**

- Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused).
- Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, massaaž, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud).

## **6. klass**

### **Liikumisoskused**

- 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 trennivad 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.
- Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Palli hoiu 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. Pioneerpall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

### **Tervis ja kehalised võimed**

- Tervist tugevdavad harjutused ja mängud (tervisega seotud kehaliste võimete arendamine nagu vastupidavus ja painduvus)
- Oskustega seotud kehaliste võimete arendamine (kiirus, jõud, osavus, koordinatsioon, tasakaal) erinevate liikumiste, sagedusharjutuste, kiirjooksu, jõuharjutuste, tasakaalu- ning koordinatsiooniharjutuste abil.
- Mõista keha energia vajadust, tervisliku toitumise ning liikumise ja toitumise tasakaalu seoseid.

### **Kehaline aktiivsus**

- Ennast juhtiv tervistav tegevus: individuaalne koormus; erineva intensiivsusega liikumine – päevakava, mis sisaldab aktiivseid pause.
- Tüüpilised vigastused (nt nikastused, lihasevenitused) ja nende tekke põhjused. Trauma või haiguse järgne taastumine
- Esmane abi mis keskendub spordivigastuste käsitlemisele

### **Liikumine ja kultuur**

- 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 trennida (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, reljefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

- 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.
- Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus, kehatunnetusharjutused (venitusharjutused, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud)

## **2.1.5. Õpitulemused III kooliastmes ja õppesisu klassiti**

### **Liikumisoskused**

Õpilane:

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

### **Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane:

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

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

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

### **Liikumine ja kultuur**

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
- 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste

- ja - traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
  - 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
  - 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
  - 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
  - 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendus vormina;
  - 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

#### **Õpilane:**

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

### **7. klass**

#### **Liikumisoskused**

- 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 Riistvõimlemine.
- Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark ja/või kägarhüpe.
- Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
- Kaugushüpe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega
- Kõrgushüpe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.
- Korvpall. Palli pörgatamine, 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 hüppeta (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.
- Mängude saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf tutvustamine, esmased mängutehnikad.
- Kuulitõuget tutvustavad tehnikaharjutused. Kuulitõuge paigalt. Kuulitõuge ristsammuga
- Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

#### **Tervis ja kehalised võimed**

- Kehaliste võimete arendamine- lihastegevuse energieetika, aeroobne ja anaeroobne töörežiim. Jõud, painduvus, kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal.

- Tasakaaluharjutused. Erinevad sammukombinatsioonid.
- Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Rühi arengut toetavad harjutused.

### **Kehaline aktiivsus**

- Alternatiivsed tegevused kehalise aktiivsuse integreerimiseks (nt lifti asemel trepp, kooli minemine jalgsi)
- Erinevate rakenduste testimine (nt Google Fit, Strava) kehalise aktiivsuse jälgimiseks
- Toimimine vigastuste korral, olukorra tõsiduse hindamine, esmaabikoolituse läbimine

### **Liikumine ja kultuur**

- 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/tantsustilide 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.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

- 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.
- Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.
- Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalisest aktiivsusest ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

## **8. klass**

### **Liikumisoskused**

- 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 õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Riistvõimlemine. Kүүnarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P).
- Akrobaatika. Kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pöõre 180 kraadi, jala hooga taha pöõre 180 kraadi, poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppe
- Jooks: Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
- Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoõlt paku tabamisega.
- Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.
- Korvpall. Palli põrgatamine, söõtmine, pүүidmine ja vise korvile liikumiselt. Låbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemångust. Korvpalli võistlusmäärused. Mång reeglite järgi. Mång 3: 3 ja 5: 5.
- Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelõõk hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemång. Mångijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mång reeglite järgi.
- Mångud - pesapall, sulgpall, discgolf tutvustamine ja mångimine.

## **LIIKUMINE JA KULTUUR**

- 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. Esmabivõtted. õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mång - 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 analүүis.
- Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/uritustest ning õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.
- Teadmised olümpiamångudest (sh antiikolümpiamångudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
- Teadmised spordiuritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“. Orienteerumine. Üldsuuna ja tåpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Sobivaima teevariandi valik.

## **VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL**

- 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 meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi; sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong).

## **9.klass**

### **Liikumisoskused**

- 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. Riistvõimlemine. Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). Akrobaatika. Kätelseis.
- Jooks: Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
- Kaugushüpe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
- Kõrgushüpe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.
- Korvpall. Palli pörgatamine, 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 elemendid. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglitega.
- Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf – uute mängude õppimine.

### **Tervis ja kehalised võimed**

- Kehaline vormisolek. Kehaliste võimete arendamine- lihastegevuse energeetika, aeroobne ja anaeroobne töörežiim.
- Oskustega seotud kehalised võimed - jõud, paindumus, kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal.
- Kehakoostis, terviseiga seotud kehalised võimed – vereringe- ja hingamiselundkonna vastupidavus; lihasjõud ja vastupidavus.
- Rühi arengut toetavad harjutused Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

## **Kehaline aktiivsus**

- Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.
- Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Rakendab taastumist toetavaid meetodeid, näiteks lihtsamad enesemassaaživõtted.
- Kasutab aktiivsusmonitore (nt nutikellad, aktiivsusrihmad) ja võrdleb nende näitu subjektiivsete hinnangutega. Analüüsib kogutud andmeid, võrreldes neid kehalise aktiivsuse soovitustega (nt Maailma Terviseorganisatsiooni soovitused)

## **Liikumine ja kultuur**

- Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus, õpitud spordialade võistlusmäärused.
- Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine;
- Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika.
- 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.

## **Vaimne ja kehaline tasakaal**

- Endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviiside valimine. Erinevate praktiliste meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste sooritamine koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
- Sobivate harjutuste valiku analüüs vastavalt enesetundele ja eesmärgile. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Emotsioonide juhtimiseks lihtsamate eneseregulatsiooni võtete kasutamine.
- Sobivate lõdvestus- ja taastumisviiside kasutamine igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Liikumispäeviku pidamine - õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta (tundides) kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.