

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

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

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

| õppeaine | I kooliaste | II kooliaste | III kooliaste |
|-------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| Kehaline kasvatus | 8 | 8 | 6 |

1.2.1. Ainetundide jaotus, lihtsustatud õppekava

| õppeaine | I kooliaste | II kooliaste | III kooliaste |
|-------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| Kehaline kasvatus | 8 | 6 | 6 |

Õppeaine nädalatundide jagunemine klasside kaupa määratakse kindlaks kooli õppekavas.

1.3. Ainevaldkonda kooli väärtuste toetus



1.4. Ainevaldkonna võimalusi lõiminguks ja üldpädevuste arengu toetamiseks.

1.4.1. Üldpädevuste kujundamise võimalusi

Väärtuspädevuse kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ja jätkusuutlikku eluviisitähtsustava õppega. Tervis on inimese üheks hinnalisemaks eluväärtuseks, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise ja nõuab oma kaaslastelt võistlusmääruste täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine kõiges ja kõikjal toetavad humaanse, kõlbelise isiksuse kujunemist. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi.

Sotsiaalne pädevus on õpilase oskus mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida/kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Emotsionaalsetes võistlussituatsioonides õpib õpilane oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama. Koostöö kaaslastega õpetab õpilast inimestevahelisi erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, aga ka ennast kehtestama. Kehalises kasvatuses toimub ühistegevuse kaudu õpilase võimekuse esiletoomine ja oskuste arendamine. Areneb õpilase kohanemisevõime, koostööoskus, empaatia, tahte omadused, eneseväljendusoskus ning distsipliin.

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning tahe ja oskus neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevuse arengut soodustavad õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning seada eesmärgid ja valida tundides õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ja suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

Suhtluspädevuse arengut soodustab spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine/mõistmine.

Ettevõtlikkuspädevuse arengut soodustab oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi; püstitada eesmärgid, genereerida ideid ning sobivaid vahendeid ning meetodeid kasutades leida teostusviise. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ja realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Sportlikus tegevuses aset leidev koostöö õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Digipädevus. Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

1.4.2. Kehalise kasvatuselõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku tekstiloomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu

isikupärasele ja loominguelsele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

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

Tehnoloogia. Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

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

1.4.4. Läbivate teemade rakendamise võimalusi

Läbiva teema „Tervis ja ohutus” puhul on kehalisel kasvatusel 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. Ohutust ja turvalisust käsitletakse kehalise kasvatusetundides vastavalt tegeldavale spordialale. Õpilastele selgitatakse, kuidas võimalikus ohusituatsioonis tegutseda ning vajadusel abi kutsuda.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning liikumisharrastuse vastu juhatakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema. Tundides käsitletakse erinevaid elukutseid (nt kehalise kasvatusõpetaja, treener, päästja) tutvustades. Nimetatud ametid nõuavad head füüsilist ettevalmistust ning põhjalikke teadmisi inimese arengust, erinevatest spordialadest ja tervise arendamise põhimõtetest. Kehalise kasvatusetunnid on samuti hea võimalus selgitada kehalise vormisoleku mõju tööturul kandideerimisel ja igapäevaste tööülesannete täitmisel.

Läbivat teemat „Keskond ja jätkusuutlik areng” aitab kehalise kasvatusel seostada vaba aja ja loodusliikumisega seotud teemade käsitlemine. Väljaspool kooli territooriumi korraldatud kehalise kasvatusetunnid, milles peale sportliku tegevuse selgitatakse ümbritseva keskkonna hoidmise olulisust, soodustavad õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiva teema „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu. Õpilastele pakutakse võimalust kogeda nii liidri kui ka meeskonnaliikme rolli. Lisaks võimaldavad kehalises kasvatuses omandatud erinevate spordialade

teadmised anda õpilastele suurema vastutuse tunniväliste spordivõistluste organiseerimisel, toetades seeläbi õpilaste ettevõtlikkuse arengut.

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet” kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbivat teemat „Teabekeskond” toetatakse õpilaste suunamisega info otsimisele tervise tugevdamise, isikliku liikumisharrastuse kujundamise, teadliku treenimise jms kohta.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega. Seda tehes tuleb õpilasi suunata kriitiliselt analüüsima tehnoloogia mõju inimese kehalisele arengule.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus” seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Eesmärk on omakasupüüdlikkuse ja egoismi taandamine. Mängureeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista nende rikkumisele toetavad õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

1.4.5. Piirkondliku ja kooli eripära arvestamine

Kooli eripära arvestades on liikumistundide läbiviimiseks kasutada Sillamäe linna ujula, kooli staadion ja õueala, mereääres asuv promenaad. Kultuurilist pädevust toetavad Sillamäe muuseum ja nii linna kui ka kooli raamatukogu.

2. AINEKAVA

2.1. Kehaline kasvatus

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 eakohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni.

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

I KOOLIASTE**Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud**

Õpilane:

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

Liikumisoskused

| Õpitulemused | Õppesisu | Praktilised tööd |
|--|---|--|
| 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga | 1.klass liikumismängud (individuaalselt, paaris ja grupiti); hüppe- ja jooksuharjutused (individuaalselt, paaris- ja grupiti); teatevõistlused erinevate edasiliikumisoskustega nii sise- kui ka välitingimustes. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. | 1.klass Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, põia jooksusuunalise maha astumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont. Põlvetõste jooks paigal ja edasiliikumisega; jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega. |

| | | |
|--|---|--|
| | Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine. | |
| | <p>2.klass Liikumismängud (individuaalselt, paaris ja grupiti); hüppe- ja jooksuharjutused (individuaalselt, paaris- ja grupiti); hüppemängud; teatevõistlused erinevate edasiliikumisoskustega nii sise- kui ka välitingimustes; ujumisoskused.</p> | <p>2.klass Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, põia jooksusuunalise maha astumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont. Põlvetõste jooks paigal ja edasiliikumisega; jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega; veega kohanemine, sukeldumine (veekartuse ületamine, veetakistuse ja kandejõu tunnetamine, vette väljahingamine (hingamisõpetus). Veepinnal lamamine (ujuvus). Veepinnal libisemine. Krooliujumine, seliliujumine, rinnuliujumine, liblikujumine. Stardihüpped.</p> |
| | <p>3.klass Liikumismängud (individuaalselt, paaris ja grupiti); hüppe- ja jooksuharjutused (individuaalselt, paaris- ja grupiti); hüppemängud; teatevõistlused erinevate edasiliikumisoskustega nii sise-</p> | <p>3.klass Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, põia jooksusuunalise maha astumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont. Põlvetõste jooks paigal ja edasiliikumisega;</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | kui ka välitingimustes; ujumisoskused. | jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega; veega kohanemine, sukeldumine (veekartuse ületamine, veetakistuse ja kandejõu tunnetamine, vette väljahingamine (hingamisõpetus). Veepinnal lamamine (ujuvus). Veepinnal libisemine. Krooliujumine, seliliujumine, rinnuliujumine, liblikujumine. Stardihüpped. |
| 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes | 1.klass Spordiinventari kasutamine erinevates liikumismängudes erinevates keskkondades (nii talvistes kui ka suvistes tingimustes). | 1.klass Liikumine jalgrattal, tõukerattal, rulal, suuskadel, kelgul, uiskudel. Liikumine inventaril kaasates suunamuutusi. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. Pöörded (lehvikpöörded) paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis (keppideta), põhiasendis. |
| | 2.klass Spordiinventari kasutamine erinevates liikumismängudes erinevates keskkondades (nii talvistes kui ka suvistes tingimustes). | 2.klass Liikumine jalgrattal, tõukerattal, rulal, suuskadel, kelgul, uiskudel, ujumislaual. Liikumine inventaril kaasates suunamuutusi. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. Pöörded (lehvikpöörded) paigal. |

| | | |
|--|---|---|
| | | Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis (keppideta), põhiasendis. |
| | 3.klass Spordiinventari kasutamine erinevates liikumismängudes erinevates keskkondades (nii talvistes kui ka suvistes tingimustes). | 3.klass Liikumine jalgrattal, tõukerattal, rulal, suuskadel, kelgul, uiskudel, ujumislaual. Liikumine inventaril kaasates suunamuutusi. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. Pöörded (lehvikpöörded) paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis (keppideta), põhiasendis. |
| 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust | 1.klass Sporditaristus käitumise ja vahendite käsitlemise korraldus. Spordiinventari korrashoidmine ja heaperemehelik kasutus. Sooritusjärgse tegevuse inventari tagasipanek ja hooldus. | 1.klass Sise-ja välitingimustes reeglite sätestamine. Spordiinventari tutvustus ja selle käsitlemise korrashoid. |
| | 2.klass Sporditaristutes käitumise ja vahendite käsitlemise korraldus. Spordiinventari korrashoidmine ja heaperemehelik kasutus. Sooritusjärgse tegevuse inventari tagasipanek ja hooldus. Sisekorraeskiri ujulas. | 2.klass Sise-ja välitingimustes reeglite sätestamine. Spordiinventari tutvustus ja selle käsitlemise korrashoid. Ujumise meelespea: ujumistunnis vajalikud vahendid; käitumine riietusruumis, pesemisruumis, ujulas. |

| | | |
|---|--|--|
| | | Ohutusnõuded ujumispaikades |
| | 3.klass Sporditaristutes käitumise ja vahendite käsitsemise korraldus. Spordiinventari korrashoidmine ja heaperemehelik kasutus. Sooritusjärgse tegevuse inventari tagasipanek ja hooldus. Sisekorraeskiri ujulas. | 3.klass Sise-ja välitingimustes reeglite sätestamine. Spordiinventari tutvustus ja selle käsitsemise korrashoid. Ujumise meelespea: ujumistunnis vajalikud vahendid; käitumine rietusruumis, pesemisruumis, ujulas. Ohutusnõuded ujumispaikades |
| 4) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks | 1.klass Viskeoskus; püüdmisoskus; põrgatamisoskus; palli (vm vahendi) löömisoskus käega; löömisoskus jalaga; palli (vm vahendi) löömisoskus vahendiga. | 1.klass Liikumismängud; lihtsustatud sportmängud; Palli põrgatamine paigal ja liikumisel parema ja vasaku käega erniva rütmiga. Mängija liikumistehnika. Pallihoie. Kahe käega rinnaltsööt, põrkesööt ühe käega ülalsööt. Paigalt kahe käega rinnaltvise. Söödud liikumisel. Põrgatamine takistustes möödumisel, kiiruse, rütmi ja palli põrgekõrguse muutmisega |
| | 2.klass Viskeoskus: püüdmisoskus ja põrgatamisoskus. Palli (vm vahendi) löömisoskus käega ja jalaga. Palli (vm vahendi) löömisoskus vahendiga. Ujumisinventari kasutus. | 2.klass Liikumismängud; lihtsustatud sportmängud; ujumisoskused inventariga. Palli põrgatamine paigal ja liikumisel parema ja vasaku käega erniva rütmiga. Mängija liikumistehnika. Pallihoie. |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>Kahe käega rinnaltsööt, pörkesööt ühe käega ülalsööt.</p> <p>Paigalt kahe käega rinnaltvise.</p> <p>Söödud liikumiselt.</p> <p>Põrgatamine takistustes möödumisel, kiiruse, rütmi ja palli pörgekõrguse muutmisega.</p> |
| | <p>3.klass Viskeoskus: püüdmisoskus; põrgatamisoskus; palli (vm vahendi) löömisoskus käega ja löömisoskus jalaga; Palli (vm vahendi) löömisoskus vahendiga.</p> <p>Ujumisinventari kasutus.</p> | <p>3.klass Liikumismängud; lihtsustatud sportmängud; ujumisoskused inventariga.</p> <p>Palli põrgatamine paigal ja liikumiselt parema ja vasaku käega erineva rütmiga.</p> <p>Mängija liikumistehnika.</p> <p>Pallihoie.</p> <p>Kahe käega rinnaltsööt, pörkesööt ühe käega ülalsööt. Paigalt kahe käega rinnaltvise. Söödud liikumiselt. Põrgatamine takistustes möödumisel, kiiruse, rütmi ja palli pörgekõrguse muutmisega.</p> |
| 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda | - | - |
| | <p>2.klass Ujumisoskused veetingimustes.</p> | <p>2.klass Veega kohanemine, sukeldumine (veekartuse ületamine, veetakistuse ja kandejõu tunnetamine, vette väljahingamine (hingamisõpetus). Veepinnal lamamine (ujuvus). Veepinnal libisemine.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | | Krooliujumine, seliliujumine, rinnuliujumine, liblikujumine. Stardihüpped. |
| | 3.klass Ujumisoskused veetingimustes. | 3.klass Veega kohanemine, sukeldumine (veekartuse ületamine, veetakistuse ja kandejõu tunnetamine, vette väljahingamine (hingamisõpetus). Veepinnal lamamine (ujuvus). Veepinnal libisemine. Krooliujumine, seliliujumine, rinnuliujumine, liblikujumine. Stardihüpped. |
| 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; | - | - |
| | 2.klass Ujula sisekorraeeskirjade tutvustamine | 2.klass Ujumise meelespea: ujumistunnis vajalikud vahendid; käitumine riietusruumis, pesemisruumis, ujulas. Ohutusnõuded ujumispaikades |
| | 3.klass Ujula sisekorraeeskirjade tutvustamine | 3.klass Ujumise meelespea: ujumistunnis vajalikud vahendid; käitumine riietusruumis, pesemisruumis, ujulas. Ohutusnõuded ujumispaikades |
| 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; | 1.klass Kehakontrollioskuse omandamine asendites; kehakontrollioskus liikumistel; | 1.klass Seismised ja liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; tasakaalu ja kehakontrolli |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>kehekontrollioskus asendite ja liikumiste kombinatsioonides</p> | <p>arendavad mängud; erinevatel vahenditel liikumine; Veere kägarasendis ette ja taha („kiikhobu“). Kukerpall. Veere kõrvale sirutatult. Turiseis (abistamisega). Kaarsild selili lamangust (abistamisega). Veere kõrvale harkistest e ringveere.</p> |
| | <p>2.klass Kehakontrollioskuse omandamine asendites; kehakontrollioskus liikumistel; kehekontrollioskus asendite ja liikumiste kombinatsioonides</p> | <p>2.klass Seismised ja liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud; erinevatel vahenditel liikumine; Veere kägarasendis ette ja taha („kiikhobu“). Kukerpall. Veere kõrvale sirutatult. Turiseis (abistamisega). Kaarsild selili lamangust (abistamisega). Veere kõrvale harkistest e ringveere.</p> |
| | <p>3.klass Kehakontrollioskuse omandamine asendites; kehakontrollioskus liikumistel; kehekontrollioskus asendite ja liikumiste kombinatsioonides</p> | <p>3.klass Seismised ja liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud; erinevatel vahenditel liikumine; Veere kägarasendis ette ja taha („kiikhobu“). Kukerpall.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | | Veere kõrvale sirutatult. Turiseis (abistamisega). Kaarsild selili lamangust (abistamisega). Veere kõrvale harkistest e ringveere. |
| 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; | 1.klass Ülesrivistus kohaloleku kontrolliks | 1.klass Tervitamine. Rivistumine ühte viirgu, rivistumine kolonni. Rivikäskluse täitmine. |
| | 2.klass Ülesrivistus kohaloleku kontrolliks | 2.klass Tervitamine. Rivistumine ühte viirgu, rivistumine kolonni. Rivikäskluse täitmine. |
| | 3.klass Ülesrivistus kohaloleku kontrolliks | 3.klass Tervitamine. Rivistumine ühte viirgu, rivistumine kolonni. Rivikäskluse täitmine. |
| 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; | 1.klass Erinevate liikumisviiside õige tehnika järgimine vältimaks vigastuste teket; soojenduse põhimõtte rakendamine treeningutel. | 1.klass Soojendusharjutused; Spetsiifilisemad soojendusharjutused vastavalt treeningtunni teemaatikale; liikumismängud soojendusena. |
| | 2.klass Erinevate liikumisviiside õige tehnika järgimine vältimaks vigastuste teket; soojenduse põhimõtte rakendamine treeningutel. | 2.klass Soojendusharjutused; Spetsiifilisemad soojendusharjutused vastavalt treeningtunni teemaatikale; liikumismängud soojendusena. |
| | 3.klass Erinevate liikumisviiside õige tehnika järgimine vältimaks vigastuste teket; soojenduse põhimõtte rakendamine treeningutel. | 3.klass Soojendusharjutused; Spetsiifilisemad soojendusharjutused vastavalt treeningtunni |

| | | |
|---|--|---|
| | | temaatikale; liikumismängud soojendusena. |
| 10) arvestab tegevustes kaaslast; | 1.klass Liikumismängud, lihtsustatud sportmängud, hüppeharjutused ja -mängud paarides, kolmikus ning gruppides; | 1.klass Harjutused paaris, kolmikus ja gruppides; Harjutused teatevõistluses paaris, kolmikus ja gruppides; lihtsustatud sportmängud võistkondades. |
| | 2.klass Liikumismängud, lihtsustatud sportmängud, hüppeharjutused ja -mängud paarides, kolmikus ning gruppides; | 2.klass Harjutused paaris, kolmikus ja gruppides; Harjutused teatevõistluses paaris, kolmikus ja gruppides; lihtsustatud sportmängud võistkondades. |
| | 3.klass Liikumismängud, lihtsustatud sportmängud, hüppeharjutused ja -mängud paarides, kolmikus ning gruppides; | 3.klass Harjutused paaris, kolmikus ja gruppides; Harjutused teatevõistluses paaris, kolmikus ja gruppides; lihtsustatud sportmängud võistkondades. |
| 11) annab tagasisidet enda liikumisostuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; | 1.klass Jooksu-, kõnni-, viske- ja vahendikäsitsemisostuste hindamine | 1.klass Hindab jooksu-, kõnni-, viske- ja vahendikäsitsemisostuste praktiseerimist. Toob välja, mille kallal peab rohkem pingutama ning millele rohkem keskenduda. |
| | 2.klass Jooksu-, kõnni-, viske- ja vahendikäsitsemisostuste hindamine | 2.klass Hindab jooksu-, kõnni-, viske- ja vahendikäsitsemisostuste praktiseerimist. Toob välja, mille kallal peab rohkem pingutama ning millele rohkem keskenduda. |

| | | |
|---|--|--|
| | 3.klass Jooksu-, kõnni-, viske- ja vahendikäsitsemisoskuste hindamine | 3.klass Hindab jooksu-, kõnni-, viske- ja vahendikäsitsemisoskuste praktiseerimist. Toob välja, mille kallal peab rohkem pingutama ning millele rohkem keskenduda. |
| 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta. | 1.klass Jooksu- ja hüppeharjutused ja liikumine vahendiga ning vahendil | 1.klass Näitab ja toob välja, missugused liikumisviisid eksisteerivad (ette, taha, külitsi) kaasates sealhulgas suunamuutusi. Näitab ja toob välja kuidas liikuda vahendiga (jalgpall, korvpall, võrkpall) ja vahendil (suuskadel, rattal, tõukerattal jm.) |
| | 2.klass Jooksu- ja hüppeharjutused ja liikumine vahendiga ning vahendil | 2.klass Näitab ja toob välja, missugused liikumisviisid eksisteerivad (ette, taha, külitsi) kaasates sealhulgas suunamuutusi. Näitab ja toob välja kuidas liikuda vahendiga (jalgpall, korvpall, võrkpall) ja vahendil (suuskadel, rattal, tõukerattal jm.) |
| | 3.klass Jooksu- ja hüppeharjutused ja liikumine vahendiga ning vahendil | 3.klass Näitab ja toob välja, missugused liikumisviisid eksisteerivad (ette, taha, külitsi) kaasates sealhulgas suunamuutusi. Näitab ja toob välja kuidas liikuda vahendiga (jalgpall, korvpall, võrkpall) ja vahendil |

| | | |
|---|---|--|
| | | (suuskadel, rattal, tõukerattal jm.) |
| <p>Põhimõisted</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.</p> | | |
| <p>Lõiming teiste ainetega</p> <p><i>Eesti keel</i> - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara</p> <p><i>Sotsiaalsained</i> - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud</p> <p><i>Matemaatika</i> - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo</p> <p><i>Võõrkeel</i> - võõrkeelne liikumissõnavara</p> <p><i>Loodusõpetus</i> - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel</p> <p><i>Inimeseõpetus</i> - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine</p> <p><i>Muusika</i> - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm</p> | | |
| Tervis ja kehalised võimed | | |
| Õpitulemused | Õppesisu | Praktilised tööd |
| 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; | <p>1.klass Harjutused paarides, kolmikutes ja gruppides. Harjutused mänguna ja teatevõistlusena.</p> | <p>1.klass Teatevõistlused paaris kaasates hüppe- ja jooksuelemente koos suunamuutustega. Harjutused kolmikutes ja gruppides, mis võimaldavad arendada nii kehaliseid võimeid kui ka sotsiaalset ringkonda motiveerides selle kaudu osalema aktiivselt harjutustes.</p> |
| | <p>2.klass Harjutused paarides, kolmikutes ja gruppides. Harjutused mänguna ja teatevõistlusena.</p> | <p>2.klass Teatevõistlused paaris kaasates hüppe- ja jooksuelemente koos suunamuutustega. Harjutused kolmikutes ja gruppides, mis võimaldavad arendada nii kehaliseid võimeid kui ka</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | | sotsiaalset ringkonda motiveerides selle kaudu osalema aktiivselt harjutustes. |
| | 3.klass Harjutused paarides, kolmikutes ja gruppides. Harjutused mänguna ja teatevõistlusena. | 3.klass Teatevõistlused paaris kaasates hüppe- ja jooksuelemente koos suunamuutustega. Harjutused kolmikutes ja gruppides, mis võimaldavad arendada nii kehaliseid võimeid kui ka sotsiaalset ringkonda motiveerides selle kaudu osalema aktiivselt harjutustes. |
| 2) nimetab kehalisi võimeid; | 1.klass Kiiruse, vastupidavuse, jõu ja koordinatsiooni kaasavad harjutused. | 1.klass Oskab öelda erinevate spordialade puhul, miks on vaja kiirust, vastupidavust, jõudu ja kordinatsiooni. |
| | 2.klass Kiiruse, vastupidavuse, jõu ja koordinatsiooni kaasavad harjutused. | 2.klass Oskab öelda erinevate spordialade puhul, miks on vaja kiirust, vastupidavust, jõudu ja kordinatsiooni. |
| | 3.klass Kiiruse, vastupidavuse, jõu ja koordinatsiooni kaasavad harjutused. | 3.klass Oskab öelda erinevate spordialade puhul, miks on vaja kiirust, vastupidavust, jõudu ja kordinatsiooni. |
| 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; | 1.klass Kiirendusjooksude ja vastupidavusmängude ja koordinatsiooniharjutustepõhjal kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel. | 1.klass Kiirendusjooksude ajaline mõõtmine (sh teatejooksud). Vastupidavusmängude põhjal ajaline mõõtmine |

| | | |
|---|---|---|
| | | (lihtsustatud sportmängud ja kullimängud). Koordinatsiooniharjutuste sooritamine näidates tasakaalu võimekust ning liikumist inventaril. |
| | 2.klass Kiirendusjooksude ja vastupidavusmängude ja koordinatsiooniharjutustepõhjal kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel. | 2.klass Kiirendusjooksude ajaline mõõtmine (sh teatejooksud). Vastupidavusmängude põhjal ajaline mõõtmine (lihtsustatud sportmängud ja kullimängud). Koordinatsiooniharjutuste sooritamine näidates tasakaalu võimekust ning liikumist inventaril. |
| | 3.klass Kiirendusjooksude ja vastupidavusmängude ja koordinatsiooniharjutustepõhjal kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel. | 3.klass Kiirendusjooksude ajaline mõõtmine (sh teatejooksud). Vastupidavusmängude põhjal ajaline mõõtmine (lihtsustatud sportmängud ja kullimängud). Koordinatsiooniharjutuste sooritamine näidates tasakaalu võimekust ning liikumist inventaril. |
| 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. | 1.klass Liikumise seotud tegevuse efektiivsuse tegurid tervisele ning selle järgselt tuleneva energiavarude täiendamine toitaineterikka toiduga. | 1.klass Oskab kirjeldada milleks on vaja liikuda ning teab mida ja mitu korda päeva jooksul on vaja enda energiavarud täiendada. |

| | 2.klass Liikumisega seotud tegevuse efektiivsuse tegurid tervisele ning selle järgselt tuleneva energiavarude täiendamine toitaineterikka toiduga. | 2.klass Oskab kirjeldada milleks on vaja liikuda ning teab mida ja mitu korda päeva jooksul on vaja enda energiavarud täiendada. |
|--|---|---|
| | 3.klass Liikumisega seotud tegevuse efektiivsuse tegurid tervisele ning selle järgselt tuleneva energiavarude täiendamine toitaineterikka toiduga. | 3.klass Oskab kirjeldada milleks on vaja liikuda ning teab mida ja mitu korda päeva jooksul on vaja enda energiavarud täiendada. |
| Põhimõisted | | |
| tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed. | | |
| Lõiming teiste ainetega | | |
| <i>Matemaatika</i> - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine. | | |
| <i>Inimeseõpetus</i> - toitumine, uni, liikumine. | | |
| <i>Eesti keel</i> - kehaliste võimete seotud mõisted. | | |
| Kehaline aktiivsus | | |
| Õpitulemused | Õppesisu | Praktilised tööd |
| 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma | 1.klass Arutleda ja seletada, milleks on tähtis liikumine, sealhulgas treeningueelne soojendus ning treeningujärgne taastumine. | 1.klass Praktiseerimine erinevate harjutuste alusel treeningu üldist kasulikkust tervisele. |
| | 2.klass Arutleda ja seletada, milleks on tähtis liikumine, sealhulgas treeningueelne soojendus ning treeningujärgne taastumine. | 2.klass Praktiseerimine erinevate harjutuste alusel treeningu üldist kasulikkust tervisele. |
| | 3.klass Arutleda ja seletada, milleks on tähtis liikumine, sealhulgas treeningueelne | 3.klass Praktiseerimine erinevate harjutuste alusel |

| | | |
|---|---|--|
| | soojendus ning treeningujärgne taastumine. | treeningu üldist kasulikkust tervisele. |
| 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; | 1.klass Südamelöögisageduse mõõtmise kohad. | 1.klass Oskab leida südamelöögisageduse mõõtmiseks mõeldud kohad ning oskab lugeda enda pulssi. |
| | 2.klass Südamelöögisageduse mõõtmise kohad. | 2.klass Oskab leida südamelöögisageduse mõõtmiseks mõeldud kohad ning oskab lugeda enda pulssi. |
| | 3.klass Südamelöögisageduse mõõtmise kohad. | 3.klass Oskab leida südamelöögisageduse mõõtmiseks mõeldud kohad ning oskab lugeda enda pulssi; |
| 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; | 1.klass Treeningtunni soojenduse põhimõte. Soojenduse harjutusvara erinevad variatsioonid. | 1.klass Soojendusharjutused üldised ja lähtuvalt spordierialast (jalgpall, korvpall, võrkpall, akrobaatika, kergejõustik jm.) |
| | 2.klass Treeningtunni soojenduse põhimõte. Soojenduse harjutusvara erinevad variatsioonid. | 2.klass Soojendusharjutused üldised ja lähtuvalt spordierialast (jalgpall, korvpall, võrkpall, akrobaatika, kergejõustik jm.) |
| | 3.klass Treeningtunni soojenduse põhimõte. Soojenduse harjutusvara erinevad variatsioonid. | 3.klass Soojendusharjutused üldised ja lähtuvalt spordierialast (jalgpall, korvpall, võrkpall, akrobaatika, kergejõustik jm.) |

| | | |
|---|---|---|
| 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras. | 1.klass Kaaslastega sõbralik käitumine ning toetamine. | 1.klass Saab aru kuidas käituda tunnis, kuidas käsitseda spordiinventari ning kuhu pöörduda probleemi olukorras. |
| | 2.klass Kaaslastega sõbralik käitumine ning toetamine. | 2.klass Saab aru kuidas käituda tunnis, kuidas käsitseda spordiinventari ning kuhu pöörduda probleemi olukorras. |
| | 3.klass Kaaslastega sõbralik käitumine ning toetamine. | 3.klass Saab aru kuidas käituda tunnis, kuidas käsitseda spordiinventari ning kuhu pöörduda probleemi olukorras. |

Põhimõisted: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.

Lõiming teiste ainetega

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel.

Liikumine ja kultuur

| Õpitulemused | Õppesisu | Praktilised tööd |
|------------------------------------|--|---|
| 1) loob midagi liikumisega seotult | 1.klass Mängude väljamõtlemine, pakkumine ja ettepanekud. | 1.klass Pakub välja uusi mängu, kuhu on kaasatud nii paariline, väiksemad grupid kui ka suuremad grupid. |
| | 2.klass Mängude väljamõtlemine, pakkumine ja ettepanekud. | 2.klass Pakub välja uusi mängu, kuhu on kaasatud nii paariline, väiksemad grupid kui ka suuremad grupid. |

| | | |
|---|---|--|
| | 3.klass Mängude väljamõtlemine, pakkumine ja ettepanekud. | 3.klass Pakub välja uusi mängu, kuhu on kaasatud nii paariline, väiksemad grupid kui ka suuremad grupid. |
| 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna | 1.klass Koolipäevajärgne tegevus. | 1.klass Räägib koolipäevajärgsetest tegevustest ning näitab ette harjutusi ja mängu, mida tema treeningutes kasutatakse. |
| | 2.klass Koolipäevajärgne tegevus. | 2.klass Räägib koolipäevajärgsetest tegevustest ning näitab ette harjutusi ja mängu, mida tema treeningutes kasutatakse. |
| | 3.klass Koolipäevajärgne tegevus. | 3.klass Räägib koolipäevajärgsetest tegevustest ning näitab ette harjutusi ja mängu, mida tema treeningutes kasutatakse. |
| 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; | 1.klass Oskus jagada ning sooritada harjutusi ja mängu koostöös kaaslastega. | 1.klass Oskab jagada kaaslastega spordiinventari. Oskab töötada koos teistega nii paaris, kolmikus kui ka suurema võistkonnana. |
| | 2.klass Oskus jagada ning sooritada harjutusi ja mängu koostöös kaaslastega. | 2.klass Oskab jagada kaaslastega spordiinventari. Oskab töötada koos teistega nii paaris, kolmikus kui ka suurema võistkonnana. |
| | 3.klass Oskus jagada ning sooritada harjutusi ja mängu koostöös kaaslastega. | 3.klass Oskab jagada kaaslastega spordiinventari. Oskab töötada koos teistega |

| | | |
|--|---|--|
| | | nii paaris, kolmikus kui ka suurema võistkonnana. |
| 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; | 1.klass Toob välja tuntud sportlasi lähtuvalt spordialast. | 1.klass Lähtuvalt tunniteemast tuua välja tuntumad Eestit esindavaid sportlasi nii minevikust kui ka tegevspordlasi (kergejõustik, ujumine, sportmängud, talisport jm.) |
| | 2.klass Toob välja tuntud sportlasi lähtuvalt spordialast. | 2.klass Lähtuvalt tunniteemast tuua välja tuntumad Eestit esindavaid sportlasi nii minevikust kui ka tegevspordlasi (kergejõustik, ujumine, sportmängud, talisport jm.) |
| | 3.klass Toob välja tuntud sportlasi lähtuvalt spordialast. | 3.klass Lähtuvalt tunniteemast tuua välja tuntumad Eestit esindavaid sportlasi nii minevikust kui ka tegevspordlasi (kergejõustik, ujumine, sportmängud, talisport jm.) |
| 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; | 1.klass Vajalik treeningujärgne hügieen. | 1.klass Treeningujärgse hügieeni vajalikkuse esiletoomine ning arusaamine, miks on see vajalik. |
| | 2.klass Vajalik treeningujärgne hügieen. | 2.klass Treeningujärgse hügieeni vajalikkuse esiletoomine ning arusaamine, miks on see vajalik. |
| | 3.klass Vajalik treeningujärgne hügieen. | 3.klass Treeningujärgse hügieeni vajalikkuse |

| | | |
|---|---|--|
| | | esiletoomine ning arusaamine, miks on see vajalik. |
| 6) riietub liikumiseks sobilikult; | 1.klass Tunnis osalemise riietus vastavalt treeningtingimustele. | 1.klass Sisetingimustes lühike riietus; välitingimustes pikk riietus; talvistes tingimustes talvine riietus. |
| | 2.klass Tunnis osalemise riietus vastavalt treeningtingimustele. | 2.klass Sisetingimustes lühike riietus; välitingimustes pikk riietus; talvistes tingimustes talvine riietus. |
| | 3.klass Tunnis osalemise riietus vastavalt treeningtingimustele. | 3.klass Sisetingimustes lühike riietus; välitingimustes pikk riietus; talvistes tingimustes talvine riietus. |
| 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond | 1.klass Liikumine looduses ja kehaliste võimete arendamine välitaristul. | 1.klass Treeningute kaasamine välitingimustes turnimiskonstruktsioonidel, looduses liikumises ja mängimises. |
| | 2.klass Liikumine looduses ja kehaliste võimete arendamine välitaristul. | 2.klass Treeningute kaasamine välitingimustes, turnimiskonstruktsioonidel, looduses liikumises ja mängimises. |
| | 3.klass Liikumine looduses ja kehaliste võimete arendamine välitaristul. | 3.klass Treeningute kaasamine välitingimustes turnimiskonstruktsioonidel, looduses liikumises ja mängimises. |

| | | |
|---|--|--|
| 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda | 1.klass Liikumine kooliümbruses või terviseradadel. | 1.klass Jooksud, kiir- ja kepikõnnid kooliümbruses ja lähimal terviserajal. |
| | 2.klass Liikumine kooliümbruses või terviseradadel. | 2.klass Jooksud, kiir- ja kepikõnnid kooliümbruses ja lähimal terviserajal. |
| | 3.klass Liikumine kooliümbruses või terviseradadel. | 3.klass Jooksud, kiir- ja kepikõnnid kooliümbruses ja lähimal terviserajal. |
| 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas | 1.klass Tantsuvahetunnid | 1.klass Tantsuvahetunnid |
| | 2.klass Tantsuvahetunnid | 2.klass Tantsuvahetunnid |
| | 3.klass Tantsuvahetunnid | 3.klass Tantsuvahetunnid |
| 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu | 1.klass Erinevate tantsustiilide kaasamine vahetunnis, mille kaudu on tunda kiiruse, koordineerimise ja vastupidavuse komponenti. | 1.klass Erinevate tantsustiilide kaasamine koos tempovahetusega. |
| | 2.klass Erinevate tantsustiilide kaasamine vahetunnis, mille kaudu on tunda kiiruse, koordineerimise ja vastupidavuse komponenti. | 2.klass Erinevate tantsustiilide kaasamine koos tempovahetusega. |
| | 3.klass Erinevate tantsustiilide kaasamine vahetunnis, mille kaudu on tunda kiiruse, koordineerimise ja vastupidavuse komponenti. | 3.klass Erinevate tantsustiilide kaasamine koos tempovahetusega. |
| Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen; | | |
| Lõiming teiste ainete- ja üldpädevustega | | |
| Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine | | |
| Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared | | |
| Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused | | |

| <i>Inimeseõpetus</i> - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek | | |
|---|---|--|
| <i>Matemaatika</i> - geomeetrised vormid tantsus | | |
| <i>Võõrkeel</i> - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles | | |
| <i>Muusika</i> - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus | | |
| Vaimne ja kehaline tasakaal | | |
| Õpitulemused | Õppesisu | Praktilised tööd |
| 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel | 1. klass Akrobaatikatunnid | 1.klass Tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud; erinevatel vahenditel liikumine; veered. |
| | 2.klass Akrobaatikatunnid | 2.klass Tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud; erinevatel vahenditel liikumine; veered. |
| | 3.klass Akrobaatikatunnid | 3.klass Tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud; erinevatel vahenditel liikumine; veered. |
| 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi | 1. klass Õpetajapoolne tagasiside harjutuse sooritamisel | 1. klass Harjutusejärgselt õpetajapoolne tagasiside vastavalt sooritusele: kiitmine hästi sooritatud harjutusele; mittesooritatud harjutuse puhul individuaalne lähenemine. |
| | 2. klass Õpetajapoolne tagasiside harjutuse sooritamisel | 2. klass Harjutusejärgselt õpetajapoolne tagasiside vastavalt sooritusele: kiitmine hästi sooritatud harjutusele; mittesooritatud harjutuse puhul individuaalne lähenemine. |

| | | |
|--|---|--|
| | 3. klass Õpetajapoolne tagasiside harjutuse sooritamisel | 3. klass Harjutusejärgselt õpetajapoolne tagasiside vastavalt sooritusele: kiitmine hästi sooritatud harjutusele; mittesooritatud harjutuse puhul individuaalne lähenemine. |
| Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu. | | |
| Lõiming teiste ainetega <i>Inimeseõpetus</i> - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek. | | |
| II KOOLIASTE | | |
| Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 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. | | |

| Liikumisoskused | | |
|--|---|---|
| Õpitulemused | Õppesisu | Praktilised tööd |
| 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga | 4. klass Liikumismängud (individuaalselt, paaris ja grupiti); hüppe- ja jooksuharjutused (individuaalselt, paaris- ja grupiti); teatevõistlused erinevate edasiliikumisoskustega nii sise- kui ka välitingimustes. | 4. klass Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, põia jooksusuunalise maha astumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont. Põlvetöste jooks paigal ja edasiliikumisega; jalatöstejooks, sääretöstejooks ja jooks |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>ristsammudega.</p> <p>Võistluseelse soojenduse iseseisev sooritamine.</p> <p>Erialane soojendus.</p> <p>Kestvusjooks.</p> |
| | <p>5. klass Liikumismängud (individuaalselt, paaris ja grupiti); hüppe- ja jooksuharjutused (individuaalselt, paaris- ja grupiti); teatevõistlused erinevate edasiliikumisoskustega nii sisekui ka välitingimustes.</p> | <p>5. klass Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, põia jooksusuunalise mahaastumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont. Põlvetõste jooks paigal ja edasiliikumisega; jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega.</p> <p>Võistluseelse soojenduse iseseisev sooritamine.</p> <p>Erialane soojendus.</p> <p>Kestvusjooks.</p> |
| | <p>6. klass Liikumismängud (individuaalselt, paaris ja grupiti); hüppe- ja jooksuharjutused (individuaalselt, paaris- ja grupiti); teatevõistlused erinevate edasiliikumisoskustega nii sisekui ka välitingimustes.</p> | <p>6. klass Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, põia jooksusuunalise mahaastumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont. Põlvetõste jooks paigal ja edasiliikumisega; jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega.</p> <p>Võistluseelse soojenduse iseseisev sooritamine.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>Erialane soojendus.</p> <p>Kestvusjooks. Cooperi test.</p> <p>Kaugushüppe 5-7 sammuliselt hoojooksult.</p> |
| 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas | <p>4. klass Spordiinventari kasutamine erinevates liikumismängudes erinevates keskkondades (nii talvistes kui ka suvistes tingimustes).</p> | <p>4. klass Liikumine jalgrattal, tõukerattal, rulal, suuskadel, kelgul, uiskudel.</p> <p>Liikumine inventaril kaasates suunamuutusi.</p> <p>Astesamm keppideta.</p> <p>Libisamm keppideta.</p> <p>Pöörded (lehvikpöörded) paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel.</p> <p>Laskumine kõrgasendis (keppideta), põhiasendis.</p> |
| | <p>5. klass Spordiinventari kasutamine erinevates liikumismängudes erinevates keskkondades (nii talvistes kui ka suvistes tingimustes).</p> | <p>5. klass Liikumine jalgrattal, tõukerattal, rulal, suuskadel, kelgul, uiskudel.</p> <p>Liikumine inventaril kaasates suunamuutusi.</p> <p>Astesamm keppideta.</p> <p>Libisamm keppideta.</p> <p>Pöörded (lehvikpöörded) paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel.</p> <p>Laskumine kõrgasendis (keppideta), põhiasendis.</p> |
| | <p>6. klass Spordiinventari kasutamine erinevates liikumismängudes erinevates keskkondades (nii talvistes kui ka suvistes tingimustes).</p> | <p>6. klass Liikumine jalgrattal, tõukerattal, rulal, suuskadel, kelgul, uiskudel.</p> <p>Liikumine inventaril kaasates suunamuutusi.</p> <p>Vaheldavtõukelina 2-sammuline sõiduviis.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | | <p>Libisemine ühel suusal (vabalibisemine).</p> <p>Laskumine madalasendis.</p> <p>Käärtõus. Astesammtõus.</p> <p>Astepööre laskumisel.</p> <p>Sahkpidurdus. Keppide tõuketa uisusammsõiduviis.</p> |
| 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid | <p>4. klass Sporditaristus käitumise ja vahendite käsitlemise korraldus. Spordiinventari korrashoidmine ja heaperemehelik kasutus. Sooritusjärgse tegevuse inventari tagasipanek ja hooldus.</p> | <p>4. klass Sise-ja välitingimustes reeglite sätestamine. Spordiinventari tutvustus ja selle käsitlemise korrashoid.</p> |
| | <p>5. klass Sporditaristus käitumise ja vahendite käsitlemise korraldus. Spordiinventari korrashoidmine ja heaperemehelik kasutus. Sooritusjärgse tegevuse inventari tagasipanek ja hooldus.</p> | <p>5. klass Sise-ja välitingimustes reeglite sätestamine. Spordiinventari tutvustus ja selle käsitlemise korrashoid.</p> |
| | <p>6. klass Sporditaristus käitumise ja vahendite käsitlemise korraldus. Spordiinventari korrashoidmine ja heaperemehelik kasutus. Sooritusjärgse tegevuse inventari tagasipanek ja hooldus.</p> | <p>6. klass Sise-ja välitingimustes reeglite sätestamine. Spordiinventari tutvustus ja selle käsitlemise korrashoid.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</p> | <p>4. klass Liikumismängud vahendiga; lihtsustatud sportmängud; harjutusvara; tehnika.</p> | <p>4. klass Võrkpalliks ettevalmistavad mängus ja teatevõistlused. Mängija asendid ning peatumine, liikumisviisid hüppe-, juurdevõtu ja ristsammudega. Osavuse ja liikumise arendamine koos palli käsitlesega. Ülaltsöödu õpetamine kasutades viset, põrgatust ja vahesöötu. Ülaltsööt paarides. Erialastekehaliste võimaetarendamine koos liikumise õpetamisega. Erialaste kehaliste võimate arendamine vahenditega (pall, rõngas, hüpits, topispall). Üfalt- ja altsöödu kombineeritus harjutused. Ülaltsööt selja taha. Alt pallingud (alt eest ja alt küljelt palling). Pallingu vastuvõtt. „Pioneeripall“.</p> |
| | <p>5. klass Liikumismängud vahendiga; lihtsustatud sportmängud; harjutusvara; tehnika.</p> | <p>5. klass Võrkpalliks ettevalmistavad mängus ja teatevõistlused. Mängija asendid ning peatumine, liikumisviisid hüppe-, juurdevõtu ja ristsammudega. Osavuse ja liikumise arendamine koos palli käsitlesega. Ülaltsöödu õpetamine kasutades viset, põrgatust ja vahesöötu.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | | <p>Ülaltsööt paarides.</p> <p>Erialastekehaliste võimaarendamine koos liikumise õpetamisega.</p> <p>Erialaste kehaliste võimate arendamine vahenditega (pall, rõngas, hüpits, topispall). Üvalt- ja altsöödu kombineeritus harjutused.</p> <p>Ülaltsööt selja taha. Alt pallingud (alt eest ja alt küljelt palling). Pallingu vastuvõtt. „Pioneeripall“.</p> |
| | <p>6. klass Liikumismängud vahendiga; lihtsustatud sportmängud; harjutusvara; tehnika.</p> | <p>6. klass Pettelöögid. Üalteeest palling. Pallingu vastuvõtmine. Ründelöök. Kaitsemäng alt sööduga. Laskumised. Tehnika ja taktika pidev viimistlemine. Mäng võistlusmäärustele vastavalt. Võistlusmäärused. Võrkpalliväljak, võrk. Mängijate arv, asetus väljakul, vahetused. Palling. Punktide arvestus, geimid. Vead. Kohtunikud, kohtunike tegevus. Protokoll.</p> |
| <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone</p> | <p>4. klass Seismised ja liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud.</p> | <p>4. klass Veere kägarasendis ette ja taha („kiikhobu“). Kukerpall. Veere kõrvale sirutatult. Turiseis (abistamisega). Kaarsild selili lamangust (abistamisega). Veere</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | | kõrvale harkistest e ringveere. Tirel ette. Tirel taha. |
| | 5. klass Seismised ja liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud. | 5. klass Veere kägarasendis ette ja taha („kiikhobu“). Kukerpall. Veere kõrvale sirutatult. Turiseis (abistamisega). Kaarsild selili lamangust (abistamisega). Veere kõrvale harkistest e ringveere. Tirel ette. Tirel taha. |
| | 6. klass Seismised ja liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud. | 6. klass Tirel ette. Tirel taha. Turiseis (abistamisega). Tiritamm. Kätelseis (abistamisega). Hüppetirel ette. |
| 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks | 4. klass Ümberpööratud asendid, maandumised; toengud ja toetaolek; | 4. klass Veered; ripped; pöörlemine; riistvõimlemine. |
| | 5. klass Ümberpööratud asendid, maandumised; toengud ja toetaolek; | 5. klass Veered; ripped; pöörlemine; riistvõimlemine. |
| | 6. klass Ümberpööratud asendid, maandumised; toengud ja toetaolek. | 6. klass Veered; ripped; pöörlemine; riistvõimlemine. |
| 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid | 4. klass Vahendil ja vahendiga käsitlemise oskused. | 4. klass Korrapärase tehnika ning ohutu kasutamine vahendil ja vahendiga vältimaks vigastuste teket. |
| | 5. klass Vahendil ja vahendiga käsitlemise oskused. | 5. klass Korrapärase tehnika ning ohutu kasutamine |

| | | |
|---|---|---|
| | | vahendil ja vahendiga vältimaks vigastuste teket. |
| | 6. klass Vahendil ja vahendiga käsitlemise oskused. | 6. klass Korrapärase tehnika ning ohutu kasutamine vahendil ja vahendiga vältimaks vigastuste teket. |
| 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana | 4. klass Liikumismängud ja lihtsustatud sportmängud võistkonna koosseisus. | 4. klass Liikumismängudel ja lihtsustatud sportmängus osalemine erinevatel positsioonidel. |
| | 5. klass Liikumismängud ja lihtsustatud sportmängud võistkonna koosseisus. | 5. klass Liikumismängudel ja lihtsustatud sportmängus osalemine erinevatel positsioonidel. |
| | 6. klass Liikumismängud ja lihtsustatud sportmängud võistkonna koosseisus. | 6. klass Liikumismängudel ja lihtsustatud sportmängus osalemine erinevatel positsioonidel. |
| 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist | 4. klass Kiiruse, vastupidavusega ja koordineerimisega seotud testid. | 4. klass Kiirendustestide, vastupidavustestide ja koordineerimistestide mõõtmine ja hindamine ning testide järgne analüüs. |
| | 5. klass Kiiruse, vastupidavusega ja koordineerimisega seotud testid. | 5. klass Kiirendustestide, vastupidavustestide ja koordineerimistestide mõõtmine ja hindamine ning testide järgne analüüs. |
| | 6. klass Kiiruse, vastupidavusega ja koordineerimisega seotud testid. | 6. klass Kiirendustestide, vastupidavustestide ja koordineerimistestide mõõtmine ja hindamine ning testide järgne analüüs. |

| | | |
|---|---|--|
| 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses | 4. klass Erinevte liikumisoskuste praktiseerimine erinevatel spordialadel | 4. klass Liikumisoskuste praktiseerimine kergejõustiku aladel; sportmängudes; akrobaatikas; talispordialadel |
| | 5. klass Erinevte liikumisoskuste praktiseerimine erinevatel spordialadel. | 5. klass Liikumisoskuste praktiseerimine kergejõustiku aladel; sportmängudes; akrobaatikas; talispordialadel. |
| | 6. klass Erinevte liikumisoskuste praktiseerimine erinevatel spordialadel. | 6. klass Liikumisoskuste praktiseerimine kergejõustiku aladel; sportmängudes; akrobaatikas; talispordialadel. |
| <p>Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.</p> | | |
| <p>Lõiming teiste ainetega</p> <p>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine</p> <p>Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)</p> <p>Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.</p> <p>Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine</p> <p>Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara</p> <p>Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes</p> | | |

| Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine. | | |
|---|---|--|
| Tervis ja kehalised võimed | | |
| Õpitulemused | Õppesisu | Praktilised tööd |
| 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi | 4. klass Harjutuste praktiseerimine lähtuvalt spordialast tulenevate kehaliste võimete vajadusest. | 4. klass Kõnni-, jooksu- ja hüppeharjutused; sportmängude harjutused; akrobaatika harjutused; talispordiala harjutused. |
| | 5. klass Harjutuste praktiseerimine lähtuvalt spordialast tulenevate kehaliste võimete vajadusest. | 5. klass Kõnni-, jooksu- ja hüppeharjutused; sportmängude harjutused; akrobaatika harjutused; talispordiala harjutused. |
| | 6. klass Harjutuste praktiseerimine lähtuvalt spordialast tulenevate kehaliste võimete vajadusest. | 6. klass Kõnni-, jooksu- ja hüppeharjutused; sportmängude harjutused; akrobaatika harjutused; talispordiala harjutused. |
| 2) seab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal | 4. klass Vahetestide nädalad | 4. klass Praktiliste testide sooritamine erinevatel aladel eesmärgiga parandada enda eelneva aasta tulemusi. |
| | 5. klass Vahetestide nädalad | 5. klass Praktiliste testide sooritamine erinevatel aladel eesmärgiga parandada enda eelneva aasta tulemusi. |
| | 6.klass Vahetestide nädalad | 6.klass Praktiliste testide sooritamine erinevatel aladel eesmärgiga |

| | | |
|---|--|--|
| | | parandada enda eelneva aasta tulemusi. |
| 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist | 4. klass Koordinatsioonioskuste ja vastupidavuse arendamine läbi erinevate spordialade. | 4. klass Sportmängude harjutused ja mängud; akrobaatika harjutused ja mängud; jooksu- ja liikumismängud ning -harjutused. |
| | 5. klass Koordinatsioonioskuste ja vastupidavuse arendamine läbi erinevate spordialade. | 5. klass Sportmängude harjutused ja mängud; akrobaatika harjutused ja mängud; jooksu- ja liikumismängud ning -harjutused. |
| | 6.klass Koordinatsioonioskuste ja vastupidavuse arendamine läbi erinevate spordialade. | 6.klass Sportmängude harjutused ja mängud; akrobaatika harjutused ja mängud; jooksu- ja liikumismängud ning -harjutused. |
| 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist | 4. klass Testide sooritamise tulemuste analüüsimine: mida järgmine kord paremini teha? Mille kallal rohkem töötada? | 4. klass Jooksu- ja hüppetestide, sportmängu testide; akrobaatika testide suuline analüüs. |
| | 5. klass Testide sooritamise tulemuste analüüsimine: mida järgmine kord paremini teha? Mille kallal rohkem töötada? | 5. klass Jooksu- ja hüppetestide, sportmängu testide; akrobaatika testide suuline analüüs. |
| | 6. klass Testide sooritamise tulemuste analüüsimine: mida järgmine kord paremini teha? Mille kallal rohkem töötada? | 6. klass Jooksu- ja hüppetestide, sportmängu testide; akrobaatika testide suuline analüüs. |
| 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele | 4. klass Söömise ja liikumise seaduspärasused. | 4. klass Arutleva teemana seminari vormis rääkida |

| | | teemadel: millal süüa? Kui palju peaks sööma? Mida peaks sööma? |
|---|---|---|
| | 5. klass Söömise ja liikumise seaduspärasused. | 5. klass Arutleva teemana seminari vormis rääkida teemadel: millal süüa? Kui palju peaks sööma? Mida peaks sööma? |
| | 6. klass Söömise ja liikumise seaduspärasused. | 6. klass Arutleva teemana seminari vormis rääkida teemadel: millal süüa? Kui palju peaks sööma? Mida peaks sööma? |
| Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs. | | |
| Lõiming teiste ainetega | | |
| <i>Matemaatika</i> - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega. | | |
| <i>Inimeseõpetus</i> - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine. | | |
| <i>Keeled</i> - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine. | | |
| <i>Loodusained</i> - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus. | | |
| <i>Eesti keel</i> - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted. | | |
| Kehaline aktiivsus | | |
| Õpitulemused | Õppesisu | Praktilised tööd |
| 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda | 4. klass Tegevused, mis nõuavad kehalist aktiivsust pärast koolitunde. | 4. klass Kaardistab ära mitu tundi pärast koolipäeva on kehaliselt aktiivne; millistest lisatreeningutest osa võtab; |
| | 5. klass Tegevused, mis nõuavad kehalist aktiivsust pärast koolitunde. | 5. klass Kaardistab ära mitu tundi pärast koolipäeva on kehaliselt aktiivne; millistest. |

| | | |
|--|---|--|
| | 6. klass Tegevused, mis nõuavad kehalist aktiivsust pärast koolitunde. | 6. klass Kaardistab ära mitu tundi pärast koolipäeva on kehaliselt aktiivne; millistest. |
| 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse | 4. klass Tegevused, mis nõuavad kehalist aktiivsust pärast koolitunde ning koolivaheaegadel. | 4. klass Seab endale eesmärgid, millega kavatses tegeleda pärast koolipäeva ning millega sisustada enda vaba aega koolivaheaegadel kaasates kehaliselt aktiivseid tegevusi. |
| | 5. klass Tegevused, mis nõuavad kehalist aktiivsust pärast koolitunde ning koolivaheaegadel. | 5. klass Seab endale eesmärgid, millega kavatses tegeleda pärast koolipäeva ning millega sisustada enda vaba aega koolivaheaegadel kaasates kehaliselt aktiivseid tegevusi. |
| | 6. klass Tegevused, mis nõuavad kehalist aktiivsust pärast koolitunde ning koolivaheaegadel. | 6. klass Seab endale eesmärgid, millega kavatses tegeleda pärast koolipäeva ning millega sisustada enda vaba aega koolivaheaegadel kaasates kehaliselt aktiivseid tegevusi. |
| 3) mõõdab enda südamelöögisagedust | 4. klass Südamelöögisageduse mõõtmiskohad ja -inventar. | 4. klass Otsib kohad, kus on võimalik mõõta enda südamelöögisagedust ning mõõdab ka seda läbi spetsiaalse vahendi abiga. |
| | 5. klass Südamelöögisageduse mõõtmiskohad ja -inventar. | 5. klass Otsib kohad, kus on võimalik mõõta enda südamelöögisagedust ning mõõdab ka seda läbi spetsiaalse vahendi abiga. |

| | | |
|---|---|--|
| | 6. klass Südamelöögisageduse mõõtmiskohad ja -inventar. | 6. klass Otsib kohad, kus on võimalik mõõta enda südamelöögisagedust ning möödab ka seda läbi spetsiaalse vahendi abiga. |
| 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust | 4. klass Sammulate kasutamine kehalise aktiivsuse hindamiseks. | 4. klass Mõõdab enda kehalist aktiivsust läbi nutiseadme pärast harjust / 1h jookusl / 24h jookusl. |
| | 5. klass Sammulate kasutamine kehalise aktiivsuse hindamiseks. | 5. klass Mõõdab enda kehalist aktiivsust läbi nutiseadme pärast harjust / 1h jookusl / 24h jookusl. |
| | 6. klass Sammulate kasutamine kehalise aktiivsuse hindamiseks. | 6. klass Mõõdab enda kehalist aktiivsust läbi nutiseadme pärast harjust / 1h jookusl / 24h jookusl. |
| 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi | 4. klass Soojendusharjutuste läbiviimine. Tegevused peale treeninguid, mis toetaksid taastumist. | 4. klass Viib läbi soojendusharjutusi individuaalselt, kui ka väiksemale grupile. Planeerib tegevusi pärast intensiivsemat treeningut, mis toetavad organismi taastumist. |
| | 5. klass Soojendusharjutuste läbiviimine. Tegevused peale treeninguid, mis toetaksid taastumist. | 5. klass Viib läbi soojendusharjutusi individuaalselt, kui ka väiksemale grupile. Planeerib tegevusi pärast intensiivsemat treeningut, mis toetavad organismi taastumist. |
| | 6. klass Soojendusharjutuste läbiviimine. Tegevused peale | 6. klass Viib läbi soojendusharjutusi |

| | | |
|--|--|---|
| | treeninguid, mis toetaksid taastumist. | individuaalselt, kui ka väiksemale grupile. Planeerib tegevusi pärast intensiivsemat treeningut, mis toetavad organismi taastumist. |
| 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral | 4. klass Esmaabi ja esmased tegevused vigastuse tekkimise korral. | 4. klass Oskab reageerida vigastuse tekke järel: Mida peab tegema? Kelle poole pöörduma? Mida tuleb vältida? Kuidas aidata kaaslast? |
| | 5. klass Esmaabi ja esmased tegevused vigastuse tekkimise korral. | 5. klass Oskab reageerida vigastuse tekke järel: Mida peab tegema? Kelle poole pöörduma? Mida tuleb vältida? Kuidas aidata kaaslast? |
| | 6. klass Esmaabi ja esmased tegevused vigastuse tekkimise korral. | 6. klass Oskab reageerida vigastuse tekke järel: Mida peab tegema? Kelle poole pöörduma? Mida tuleb vältida? Kuidas aidata kaaslast? |
| Põhimõisted: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine. | | |
| Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid | | |
| Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg | | |
| Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. | | |
| Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara | | |
| Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus | | |

| Liikumine ja kultuur | | |
|---|---|--|
| Õpitulemused | Õppesisu | Praktilised tööd |
| 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet | 4. klass Uute mängude ja harjutuste väljamõtlemine. | 4. klass Pakub enda poolt välja uusi mängu ja harjutusi, mis seostuksid tunni teemaga. |
| | 5. klass Uute mängude ja harjutuste väljamõtlemine. | 5. klass Pakub enda poolt välja uusi mängu ja harjutusi, mis seostuksid tunni teemaga. |
| | 6. klass Uute mängude ja harjutuste väljamõtlemine. | 6. klass Pakub enda poolt välja uusi mängu ja harjutusi, mis seostuksid tunni teemaga. |
| 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna | 4. klass Klassikaaslaste ja õpetajaga arutlemine, missuguste spordialadega tegeletakse/tegelevad veel peale koolipäeva, ka vabal ajal. | 4. klass Gruppides arutada, missugused on tema spordiala head küljed kehalise aktiivsuse arendamiseks. Analüüsib, missugused võistlused olid/on rasked. |
| | 5. klass Klassikaaslaste ja õpetajaga arutlemine, missuguste spordialadega tegeletakse/tegelevad veel peale koolipäeva, ka vabal ajal. | 5. klass Gruppides arutada, missugused on tema spordiala head küljed kehalise aktiivsuse arendamiseks. Analüüsib, missugused võistlused olid/on rasked. |
| | 6. klass Klassikaaslaste ja õpetajaga arutlemine, missuguste spordialadega | 6. klass Gruppides arutada, missugused on tema spordiala head küljed |

| | | |
|--|---|--|
| | tegeletakse/tegelevad veel peale koolipäeva, ka vabal ajal. | kehalise aktiivsuse arendamiseks. Analüüsib, missugused võistlused olid/on rasked. |
| 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi | 4. klass Mängimine reeglitepärast ning austab vastasvõistkonda/võistlejaid. | 4. klass Mängu põhimõttest arusaamine: sotsiaalsuse ja aktiivsuse arendamiseks. Ei kaota tuju ega motivatsiooni kaotuste üle. |
| | 5. klass Mängimine reeglitepärast ning austab vastasvõistkonda/võistlejaid. | 5. klass Mängu põhimõttest arusaamine: sotsiaalsuse ja aktiivsuse arendamiseks. Ei kaota tuju ega motivatsiooni kaotuste üle. |
| | 6. klass Mängimine reeglitepärast ning austab vastasvõistkonda/võistlejaid. | 6. klass Mängu põhimõttest arusaamine: sotsiaalsuse ja aktiivsuse arendamiseks. Ei kaota tuju ega motivatsiooni kaotuste üle. |
| 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi | 4. klass Erinevate spordialade tipus olevate sportlaste (tegev sportlased kui ka karjääri ära lõpetanud sportlased) teadmine. Erinevate suuremate tiitlivõistluste vaatamine läbi meedia ja televisiooni. | 4. klass Enda spordihuviala kotha parimate sportlaste otsimine ning parimate tulemuste väljatoomine. Uurib välja, missugused on selle spordiala kõige tähendusrikkamad võistlused. |
| | 5. klass Erinevate spordialade tipus olevate sportlaste (tegev sportlased kui ka karjääri ära lõpetanud sportlased) | 5. klass Enda spordihuviala kotha parimate sportlaste otsimine ning parimate tulemuste väljatoomine. |

| | | |
|---|---|---|
| | teadmine. Erinevate suuremate tiitlivõistluste vaatamine läbi meedia ja televisiooni. | Uurib välja, missugused on selle spordiala kõige tähendusrikkamad võistlused. |
| | 6. klass Erinevate spordialade tipus olevate sportlaste (tegevspordlased kui ka karjääri ära lõpetanud sportlased) teadmine. Erinevate suuremate tiitlivõistluste vaatamine läbi meedia ja televisiooni. | 6. klass Enda spordihuviala kotha parimate sportlaste otsimine ning parimate tulemuste väljatoomine. Uurib välja, missugused on selle spordiala kõige tähendusrikkamad võistlused. |
| 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid | 4. klass Hügieeni ja saali sisekorraeeskirja järgimine ning arusaamine sellest. | 4. klass Iseseisvalt oskab sooritada hügieenilisi protseduure tunnijärgselt ning käitub tunnis lähtudes saali sisekorraeeskirjast. |
| | 5. klass Hügieeni ja saali sisekorraeeskirja järgimine ning arusaamine sellest. | 5. klass Iseseisvalt oskab sooritada hügieenilisi protseduure tunnijärgselt ning käitub tunnis lähtudes saali sisekorraeeskirjast. |
| | 6. klass Hügieeni ja saali sisekorraeeskirja järgimine ning arusaamine sellest. | 6. klass Iseseisvalt oskab sooritada hügieenilisi protseduure tunnijärgselt ning käitub tunnis lähtudes saali sisekorraeeskirjast. |
| 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära | 4. klass Vahetusriiete olemasolu vastavalt ilmastikutingimustele ja tunnitoimumiskohale. | 4. klass Oskab iseseisvalt riietuda vastavalt ilmastikutingimustele ja olenevalt sellele, kus tund toimub (lähtudes õpetaja intruktsioonist). |
| | 5. klass Vahetusriiete olemasolu vastavalt | 5. klass Oskab iseseisvalt riietuda vastavalt |

| | | |
|--|---|---|
| | ilmastikutingimustele ja tunnitoomiskohale. | ilmastikutingimustele ja olenevalt sellele, kus tund toimub (lähtudes õpetaja intruktsioonist). |
| | 6. klass Vahetusriiete olemasolu vastavalt ilmastikutingimustele ja tunnitoomiskohale. | 6. klass Oskab iseseisvalt riietuda vastavalt ilmastikutingimustele ja olenevalt sellele, kus tund toimub (lähtudes õpetaja intruktsioonist). |
| 7) avastab looduses liikumise võimalusi | 4. klass Liikumistundide viimine loodustingimustesse. | 4. klass Individuaalselt või koostöös teise ainega tunni toimumiskoha valik looduskeskkonnas (näiteks: kehaline kasvatus + bioloogia; kehaline kasvatus + geograafia). |
| | 5. klass Liikumistundide viimine loodustingimustesse. | 5. klass Individuaalselt või koostöös teise ainega tunni toimumiskoha valik looduskeskkonnas (näiteks: kehaline kasvatus + bioloogia; kehaline kasvatus + geograafia). |
| | 6. klass Liikumistundide viimine loodustingimustesse. | 6. klass Individuaalselt või koostöös teise ainega tunni toimumiskoha valik looduskeskkonnas (näiteks: kehaline kasvatus + bioloogia; kehaline kasvatus + geograafia). |
| 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda | 4. klass Orienteerumistunnid asulasisestes ja -välistes tingimustes. Koolidevahelistest orienteerumisüritustest osavõtt. | 4. klass Tutvustamine / meeldetuletamine orienteerumisvahendite, kaartide jm. kohta. |

| | | |
|-----------------------------------|---|---|
| | | Tunniraames orienteerumisüritustest osavõtt individuaalselt, paaris ja/või gruppis. |
| | 5. klass Orienteerumistunnid asulasisestes ja -välistes tingimustes. Koolidevahelistest orienteerumisüritustest osavõtt. | 5. klass Tutvustamine / meeldetuletamine orienteerumisvahendite, kaartide jm. kohta. Tunniraames orienteerumisüritustest osavõtt individuaalselt, paaris ja/või gruppis. |
| | 6. klass Orienteerumistunnid asulasisestes ja -välistes tingimustes. Koolidevahelistest orienteerumisüritustest osavõtt. | 6. klass Tutvustamine / meeldetuletamine orienteerumisvahendite, kaartide jm. kohta. Tunniraames orienteerumisüritustest osavõtt individuaalselt, paaris ja/või gruppis. |
| 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas | 4. klass Tänapäeva ja traditsioonilisemate tantsude tegemine tundides (sh ka tantsude sooritamine läbi jõu ja vastupidavusega kaasnevate harjutuste põhjal). | 4. klass Individuaalne, paaris ja grupis tantsuline liikumine läbi traditsiooniliste tantsude, tänapäevaste tantsude ning jõu ja vastupidavuse suunitlusega harjutuste baasil. |
| | 5. klass Tänapäeva ja traditsioonilisemate tantsude tegemine tundides (sh ka tantsude sooritamine läbi jõu ja vastupidavusega kaasnevate harjutuste põhjal). | 5. klass Individuaalne, paaris ja grupis tantsuline liikumine läbi traditsiooniliste tantsude, tänapäevaste tantsude ning jõu ja vastupidavuse |

| | | |
|---|---|---|
| | | suunitlusega harjutuste baasil. |
| | 6. klass Tänapäeva ja traditsioonilisemate tantsude tegemine tundides (sh ka tantsude sooritamine läbi jõu ja vastupidavusega kaasnevate harjutuste põhjal). | 6. klass Individuaalne, paaris ja grupis tantsuline liikumine läbi traditsiooniliste tantsude, tänapäevaste tantsude ning jõu ja vastupidavuse suunitlusega harjutuste baasil. |
| 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris | 4. klass Traditsiooniliste tantsude kasutus erinevatel üritustel; tänapäevastema tantsude kasutamine erinevatel üritustel. | 4. klass Oskab välja tuua ja võimalusel ka osaleb traditsiooniliste ja tänapäevastemate tantsudega kooli-, linna- ja riigiüritustel kultuuri edendamise eesmärgil. |
| | 5. klass Traditsiooniliste tantsude kasutus erinevatel üritustel; tänapäevastema tantsude kasutamine erinevatel üritustel. | 5. klass Oskab välja tuua ja võimalusel ka osaleb traditsiooniliste ja tänapäevastemate tantsudega kooli-, linna- ja riigiüritustel kultuuri edendamise eesmärgil. |
| | 6. klass Traditsiooniliste tantsude kasutus erinevatel üritustel; tänapäevastema tantsude kasutamine erinevatel üritustel. | 6. klass Oskab välja tuua ja võimalusel ka osaleb traditsiooniliste ja tänapäevastemate tantsudega kooli-, linna- ja riigiüritustel kultuuri edendamise eesmärgil. |
| 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina | 4. klass Tantsuüritusest osavõtt | 4. klass Osaleb võimalusel traditsioonilistel tantsuüritustel, mis on |

| | | |
|--|---|--|
| | | kooli-, linna- ja riigilise tähtsusega. |
| | 5. klass Tantsuüritusest osavõtt | 5. klass Osaleb võimalusel traditsioonilistel tantsuüritustel, mis on kooli-, linna- ja riigilise tähtsusega. |
| | 6.klass Tantsuüritusest osavõtt | 6.klass Osaleb võimalusel traditsioonilistel tantsuüritustel, mis on kooli-, linna- ja riigilise tähtsusega. |
| Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur. | | |
| Lõiming teiste ainetega | | |
| <i>Inimeseõpetus</i> - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng | | |
| <i>Kunstiõpetus</i> - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine | | |
| <i>Võõrkeeled</i> - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara | | |
| <i>Arvutiõpetus</i> - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta | | |
| <i>Ajalugu</i> - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi | | |
| <i>Loodusõpetus</i> - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared | | |
| <i>Eesti keel</i> - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused | | |
| <i>Matemaatika</i> - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes | | |
| <i>Muusika</i> - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga. | | |
| Vaimne ja kehaline tasakaal | | |
| Õpitulemused | Õppesisu | Praktilised tööd |

| | | |
|--|---|--|
| 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi | 4. klass Akrobaatilise iseloomuga harjutused inventari ja inventarita. | 4. klass Sooritab harjutusi erinevatel pindadel, matil, inventaril, mis nõuab tähelepanu ja tasakaalu. |
| | 5. klass Akrobaatilise iseloomuga harjutused inventari ja inventarita. | 5. klass Sooritab harjutusi erinevatel pindadel, matil, inventaril, mis nõuab tähelepanu ja tasakaalu (sh veered, hüpped astmelt ja pöördelt, inventari käsitlemine kõndides, joostes ja hüppelt). |
| | 6. klass Akrobaatilise iseloomuga harjutused inventari ja inventarita. | 6. klass Sooritab harjutusi erinevatel pindadel, matil, inventaril, mis nõuab tähelepanu ja tasakaalu (sh veered, hüpped astmelt ja pöördelt, inventari käsitlemine kõndides, joostes ja hüppelt). |
| 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale | 4. klass Akrobaatilise iseloomuga harjutuste kasulikkuse mõju kehalisele arengule. | 4. klass Saab aru ja oskab välja tuua põhjuseid, miks akrobaatilise iseloomuga harjutused on nii kehalisele kui ka vaimsele tervisele kasulikud. Oskab välja tuua iga harjutuse positiivset efektiivsust kehalisele arengule. |
| | 5. klass Akrobaatilise iseloomuga harjutuste kasulikkuse mõju kehalisele arengule. | 5. klass Saab aru ja oskab välja tuua põhjuseid, miks akrobaatilise iseloomuga harjutused on nii kehalisele kui ka vaimsele tervisele kasulikud. Oskab välja tuua |

| | | |
|---|---|--|
| | | iga harjutuse positiivset efektiivsust kehalisele arengule. |
| | 6. klass Akrobaatilise iseloomuga harjutuste kasulikkuse mõju kehalisele arengule. | 6. klass Saab aru ja oskab välja tuua põhjuseid, miks akrobaatilise iseloomuga harjutused on nii kehalisele kui ka vaimsele tervisele kasulikud. Oskab välja tuua iga harjutuse positiivset efektiivsust kehalisele arengule. |
| 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi | 4. klass Harjutusejärgne emotsioon ja anlüüs. | 4. klass Oskab analüüsida positiivse harjutuse sooritamise puhul toetavaid nõuandeid, mida õpetaja on eelnevalt seletanud. |
| | 5. klass Harjutusejärgne emotsioon ja anlüüs. | 5. klass Oskab analüüsida positiivse harjutuse sooritamise puhul toetavaid nõuandeid, mida õpetaja on eelnevalt seletanud. |
| | 6.klass Harjutusejärgne emotsioon ja anlüüs. | 6.klass Oskab analüüsida positiivse harjutuse sooritamise puhul toetavaid nõuandeid, mida õpetaja on eelnevalt seletanud. |
| Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon | | |
| Lõiming teiste ainetega | | |
| Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni | | |
| Loodusõpetus - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile | | |

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

III KOOLIASTE

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

- 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.

| Liikumisoskused | | |
|---|---|---|
| Õpitulemused | Õppesisu | Praktilised tööd |
| 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga | 7. klass Liikumismängud (individuaalselt, paaris ja grupiti); hüppe- ja jooksuharjutused (individuaalselt, paaris- ja grupiti); teatevõistlused erinevate edasiliikumisoskustega nii sisekui ka välitingimustes. | 7. klass Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, põia jooksusuunalise maha astumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont. Põlvetõste jooks paigal ja edasiliikumisega; jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega. Võistluseelse soojenduse iseseisev sooritamine. Erialane soojendus. Kestvusjooks. Kaugushüppe 5-7 sammuliselt hoojooksult. |
| | 8. klass Liikumismängud (individuaalselt, paaris ja | 8. klass Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>grupiti); hüppe- ja jooksuharjutused (individuaalselt, paaris- ja grupiti); teatevõistlused erinevate edasiliikumisoskustega nii sisekui ka välitingimustes.</p> | <p>pöia jooksusuunalise maha astumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont. Põlvetõste jooks paigal ja edasiliikumisega; jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega. Võistluseelse soojenduse iseseisev sooritamine. Erialane soojendus. Kestvusjooks.</p> |
| | <p>9. klass Liikumismängud (individuaalselt, paaris ja grupiti); hüppe- ja jooksuharjutused (individuaalselt, paaris- ja grupiti); teatevõistlused erinevate edasiliikumisoskustega nii sisekui ka välitingimustes.</p> | <p>9. klass Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, pöia jooksusuunalise maha astumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont. Põlvetõste jooks paigal ja edasiliikumisega; jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega. Võistluseelse soojenduse iseseisev sooritamine. Erialane soojendus. Kestvusjooks.</p> |
| <p>2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega</p> | <p>7. klass Spordiinventari kasutamine erinevates liikumismängudes erinevates keskkondades (nii talvistes kui ka suvistes tingimustes).</p> | <p>7. klass Sportmängude inventaride (jalg-, korv-, võrkpalli) kasutamine välitingimustes. Edasiarendavate harjutuste</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>jaoks mõeldud inventaride kaasamine</p> <p>(treeningkummid, tasakaaluvahendid).</p> <p>Jalgrataste, rulade ning tõukerataste kaasamine.</p> |
| | <p>8. klass Spordiinventari kasutamine erinevates liikumismängudes erinevates keskkondades (nii talvistes kui ka suvistes tingimustes).</p> | <p>8. klass Sportmängude inventaride (jalg-, korv-, võrkpalli) kasutamine välitingimustes.</p> <p>Edasiarendavate harjutuste jaoks mõeldud inventaride kaasamine</p> <p>(treeningkummid, tasakaaluvahendid).</p> <p>Jalgrataste, rulade ning tõukerataste kaasamine.</p> |
| | <p>9. klass Spordiinventari kasutamine erinevates liikumismängudes erinevates keskkondades (nii talvistes kui ka suvistes tingimustes).</p> | <p>9. klass Sportmängude inventaride (jalg-, korv-, võrkpalli) kasutamine välitingimustes.</p> <p>Edasiarendavate harjutuste jaoks mõeldud inventaride kaasamine</p> <p>(treeningkummid, tasakaaluvahendid).</p> <p>Jalgrataste, rulade ning tõukerataste kaasamine.</p> |
| <p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid</p> | <p>7. klass Liikmisvahendite kasutamiskord lähtudes koolikodukorrast.</p> | <p>7. klass Liikumisvahendi kasutamisjärgne puhastusrutiinid.</p> <p>Treeningvahendite heaperemehelik kasutamine ning treeningujärgselt</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | | inventari asetamine tagasi võetud kohale. |
| | 8. klass Liikmisvahendite kasutamiskord lähtudes koolikodukorrast. | 8. klass Liikumisvahendi kasutamisejärgne puhastusrutiinid. Treeningvahendite heaperemehelik kasutamine ning treeningujärgselt inventari asetamine tagasi võetud kohale. |
| | 9. klass Liikmisvahendite kasutamiskord lähtudes koolikodukorrast. | 9. klass Liikumisvahendi kasutamisejärgne puhastusrutiinid. Treeningvahendite heaperemehelik kasutamine ning treeningujärgselt inventari asetamine tagasi võetud kohale. |
| 4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks | 7. klass Liikumismängud kasutades vahendit erinevatel viisidel. | 7. klass Kullimängud ja teatevõistlused paaris, kolmikus või rühmas püstitades ülesandeks tagaajamise ja/või sihtmärgi jõudmiseks erinevaid viise. |
| | 8. klass Liikumismängud kasutades vahendit erinevatel viisidel. | 8. klass Kullimängud ja teatevõistlused paaris, kolmikus või rühmas püstitades ülesandeks tagaajamise ja/või sihtmärgi jõudmiseks erinevaid viise. |
| | 9. klass Liikumismängud kasutades vahendit erinevatel viisidel. | 9. klass Kullimängud ja teatevõistlused paaris, kolmikus või rühmas püstitades ülesandeks |

| | | |
|---|---|---|
| | | tagaajamise ja/või sihtmärgi jõudmiseks erinevaid viise. |
| 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga | 7. klass Seismised ja liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud; | 7. klass Veere kägarasendis ette ja taha („kiikhobu“). Kukerpall. Veere kõrvale sirutatult. Turiseis (abistamisega). Kaarsild selili lamangust (abistamisega). Veere kõrvale harkistest e ringveere. Tirel ette. Tirel taha. |
| | 8. klass Seismised ja liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud; | 8. klass Veere kägarasendis ette ja taha („kiikhobu“). Kukerpall. Veere kõrvale sirutatult. Turiseis (abistamisega). Kaarsild selili lamangust (abistamisega). Veere kõrvale harkistest e ringveere. Tirel ette. Tirel taha. |
| | 9. klass Seismised ja liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud. | 9. klass Veere kägarasendis ette ja taha („kiikhobu“). Kukerpall. Veere kõrvale sirutatult. Turiseis (abistamisega). Kaarsild selili lamangust (abistamisega). Veere kõrvale harkistest e ringveere. Tirel ette. Tirel taha. |
| 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks | 7. klass Praktiseerib harjutusi ja harjutustekombinatsioone | 7. klass Tirel ette. Tirel taha. Turiseis. Tiritamm. Kätelseis. Hüppetirel ette. |

| | | |
|--|---|--|
| | iseseisvalt teades harjutuste tehnilist korrektset sooritust. | |
| | 8. klass Praktiseerib harjutusi ja harjutustekombinatsioone iseseisvalt teades harjutuste tehnilist korrektset sooritust | 8. klass Tirel ette. Tirel taha. Turiseis. Tiritamm. Kätelseis. Hüppetirel ette. |
| | 9. klass Praktiseerib harjutusi ja harjutustekombinatsioone iseseisvalt teades harjutuste tehnilist korrektset sooritust | 9. klass Tirel ette. Tirel taha. Turiseis. Tiritamm. Kätelseis. Hüppetirel ette. |
| 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid | 7. klass Sooritab harjutusi järgides korrapärast tehnikat. | 7. klass Liikumisharjutuste korrapärase tehnika rakendamine; sportmängude korrapärase tehnika kasutamine; akrobaatiliste harjutuste korrapärase tehnika kasutamine. |
| | 8. klass Sooritab harjutusi järgides korrapärast tehnikat. | 8. klass Liikumisharjutuste korrapärase tehnika rakendamine; sportmängude korrapärase tehnika kasutamine; akrobaatiliste harjutuste korrapärase tehnika kasutamine. |
| | 9. klass Sooritab harjutusi järgides korrapärast tehnikat. | 9. klass Liikumisharjutuste korrapärase tehnika rakendamine; sportmängude korrapärase tehnika kasutamine; akrobaatiliste harjutuste korrapärase tehnika kasutamine. |
| 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes | 7. klass Enda, kaaslaste ja treenerivaheline läbisaamine ning koostöö tunnijärgselt. | 7. klass Tunnijärgselt annab enesehinnangu enda ja kaaslaste ning õpetajaga tehtud koostöö eest |

| | | |
|---|---|---|
| | | vahemikus 1-10 ning toob välja head ja halvad pooled. |
| | 8. klass Enda, kaaslaste ja treenerivaheline läbisaamine ning koostöö tunnijärgselt. | 8. klass Tunnijärgselt annab enesehinnangu enda ja kaaslaste ning õpetajaga tehtud koostöö eest vahemikus 1-10 ning toob välja head ja halvad pooled. |
| | 9. klass Enda, kaaslaste ja treenerivaheline läbisaamine ning koostöö tunnijärgselt. | 9. klass Tunnijärgselt annab enesehinnangu enda ja kaaslaste ning õpetajaga tehtud koostöö eest vahemikus 1-10 ning toob välja head ja halvad pooled. |
| 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele | 7. klass Hindab enda liikumisoskusi tunnijärgselt, tuues välja ka ohutuse juhised ning harjutuste sooritamisel vajaminevaid turvavarustust (kui vastav eriala seda nõuab). | 7. klass Toob tunnijärgselt välja enda liikumisoskuste hinnangu vahemikus 1-10, sh seletades välja, missuguseid ohutusinventari on vaja tunnis toimuvaks erialaks (kui seda on vaja) |
| | 8. klass Hindab enda liikumisoskusi tunnijärgselt, tuues välja ka ohutuse juhised ning harjutuste sooritamisel vajaminevaid turvavarustust (kui vastav eriala seda nõuab). | 8. klass Toob tunnijärgselt välja enda liikumisoskuste hinnangu vahemikus 1-10, sh seletades välja, missuguseid ohutusinventari on vaja tunnis toimuvaks erialaks (kui seda on vaja) |
| | 9. klass Hindab enda liikumisoskusi tunnijärgselt, tuues välja ka ohutuse juhised ning harjutuste sooritamisel vajaminevaid turvavarustust (kui vastav eriala seda nõuab). | 9. klass Toob tunnijärgselt välja enda liikumisoskuste hinnangu vahemikus 1-10, sh seletades välja, missuguseid ohutusinventari on vaja tunnis toimuvaks erialaks (kui seda on vaja) |

| | | |
|---|--|--|
| 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega | <p>7. klass Saab aru millised liigutustegevused on kasutusel rahvaspordi mängudel ja võistlustel, mida saaks kasutada ka põhiliste spordialadega.</p> | <p>7. klass Liikumismängudes kasutusel olevate elementide (üle hüpped, hüpped pikkustesse) kasutamine kergejõustikualadel. Rahvaspordi mängude ja võistluste kasutamisel olevad erinevad visked ja löögid palliga (rahvaste pall, kullimängud ja nende alternatiivid, visked täpsusesse jm.), millega saab seostada sportmängudega.</p> |
| | <p>8. klass Saab aru millised liigutustegevused on kasutusel rahvaspordi mängudel ja võistlustel, mida saaks kasutada ka põhiliste spordialadega.</p> | <p>8. klass Liikumismängudes kasutusel olevate elementide (üle hüpped, hüpped pikkustesse) kasutamine kergejõustikualadel. Rahvaspordi mängude ja võistluste kasutamisel olevad erinevad visked ja löögid palliga (rahvaste pall, kullimängud ja nende alternatiivid, visked täpsusesse jm.), millega saab seostada sportmängudega.</p> |
| | <p>9. klass Saab aru millised liigutustegevused on kasutusel rahvaspordi mängudel ja võistlustel, mida saaks</p> | <p>9. klass Liikumismängudes kasutusel olevate elementide (üle hüpped, hüpped pikkustesse) kasutamine</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | kasutada ka põhiliste spordialadega. | kergejõustikualadel. Rahvaspordi mängude ja võistluste kasutamisel olevad erinevad visked ja löögid palliga (rahvaste pall, kullimängud ja nende alternatiivid, visked täpsusesse jm.), millega saab seostada sportmängudega. |
| Põhimõisted: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs. | | |
| Lõiming teiste ainetega | | |
| Tervis ja kehalised võimed | | |
| <i>Eesti keel</i> - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö. | | |
| <i>Inimeseõpetus</i> - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad). | | |
| <i>Matemaatika</i> - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus. | | |
| <i>Tööõpetus</i> - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused. | | |
| <i>Võõrkeel</i> - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara. | | |
| <i>Loodusõpetus</i> - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes. | | |
| <i>Muusika</i> - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine. | | |
| Tervis ja kehalised võimed | | |
| Õpitulemused | Õppesisu | Praktilised tööd |
| 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega | 7. klass Harjutuste praktiseerimine lähtuvalt spordialast tulenevate kehaliste võimete vajadusest. | 7. klass Kõnni-, jooksu- ja hüppeharjutused; sportmängude harjutused; akrobaatika harjutused; talispordiala harjutused. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Soojenduse muutmine rutiiniks kui üheks treeningu lahutamatuks osaks. |
| | 8. klass Harjutuste praktiseerimine lähtuvalt spordialast tulenevate kehaliste võimete vajadusest. | 8. klass Kõnni-, jooksu- ja hüppeharjutused; sportmängude harjutused; akrobaatika harjutused; talispordiala harjutused. Soojenduse muutmine rutiiniks kui üheks treeningu lahutamatuks osaks. |
| | 9. klass Harjutuste praktiseerimine lähtuvalt spordialast tulenevate kehaliste võimete vajadusest. | 9. klass Kõnni-, jooksu- ja hüppeharjutused; sportmängude harjutused; akrobaatika harjutused; talispordiala harjutused. Soojenduse muutmine rutiiniks kui üheks treeningu lahutamatuks osaks. |
| 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet | 7. klass Jõuvastupidavuse, vastupidavuse, koordineerimisvõimetele suunatud harjutuste toime organismile. | 7. klass Sportmängude harjutuste mõju vastupidavusele ja koordineerimisele. Liikumismängude mõju jõu- ja jõuvastupidavuse ning koordineerimisvõimetele. Akrobaatiliste elementide sooritamine koordineerimise, jõuvastupidavuse ja vastupidavuse arendamiseks. |
| | 8. klass Jõuvastupidavuse, vastupidavuse, koordineerimisvõimetele | 8. klass Sportmängude harjutuste mõju vastupidavusele ja koordineerimisele. |

| | | |
|--|---|---|
| | suunatud harjutuste toime organismile. | Liikumismängude mõju jõu- ja jõuvastupidavuse ning koordineerimisvõimetele. Akrobaatiliste elementide sooritamine koordineerimise, jõuvastupidavuse ja vastupidavuse arendamiseks. |
| | 9. klass Jõuvastupidavuse, vastupidavuse, koordineerimisvõimetele suunatud harjutuste toime organismile. | 9. klass Sportmängude harjutuste mõju vastupidavusele ja koordineerimisele. Liikumismängude mõju jõu- ja jõuvastupidavuse ning koordineerimisvõimetele. Akrobaatiliste elementide sooritamine koordineerimise, jõuvastupidavuse ja vastupidavuse arendamiseks. |
| 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest | 7. klass Kehaliste testide tulemuste kaardistamine ning uute tasemete eesmärkide püstitamine järgnevaks õppeaastaks. | 7. klass Liikumismängude testide kaardistamine ja tulevaste eesmärkide püstitamine. Sportmängude testide kaardistamine ja tulevaste eesmärkide püstitamine. Akrobaatika testide kaardistamine ja tulevaste eesmärkide püstitamine. |
| | 8. klass Kehaliste testide tulemuste kaardistamine ning uute tasemete eesmärkide püstitamine järgnevaks õppeaastaks. | 8. klass Liikumismängude testide kaardistamine ja tulevaste eesmärkide püstitamine. Sportmängude testide kaardistamine ja |

| | | |
|--|---|--|
| | | tulevaste eesmärkide püstitamine. Akrobaatika testide kaardistamine ja tulevaste eesmärkide püstitamine. |
| | 9. klass Kehaliste testide tulemuste kaardistamine ning uute tasemete eesmärkide püstitamine järgnevas õppeaastaks. | 9. klass Liikumismängude testide kaardistamine ja tulevaste eesmärkide püstitamine. Sportmängude testide kaardistamine ja tulevaste eesmärkide püstitamine. Akrobaatika testide kaardistamine ja tulevaste eesmärkide püstitamine. |
| 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest | 7. klass Jõuvastupidavuse ja koordineerimisvõimetele suunatud harjutused ning nende praktiseerimine (sh eneselooring). | 7. klass Jõuvastupidavusele suunatud harjutused koostöös õpetajaga ning sh ka enda poolt välja toodud ideede praktiseerimine. Koordineerimisvõimetele suunatud harjutused koostöös õpetajaga ning sh ka enda poolt välja toodud ideede praktiseerimine. |
| | 8. klass Jõuvastupidavuse ja koordineerimisvõimetele suunatud harjutused ning nende praktiseerimine (sh eneselooring). | 8. klass Jõuvastupidavusele suunatud harjutused koostöös õpetajaga ning sh ka enda poolt välja toodud ideede praktiseerimine. Koordineerimisvõimetele suunatud harjutused koostöös õpetajaga ning sh ka enda poolt välja toodud ideede praktiseerimine. |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>9. klass Jõuvastupidavuse ja koordineerimisvõimetele suunatud harjutused ning nende praktiseerimine (sh eneselooring).</p> | <p>9. klass Jõuvastupidavusele suunatud harjutused koostöös õpetajaga ning sh ka enda poolt välja toodud ideede praktiseerimine. Koordineerimisvõimetele suunatud harjutused koostöös õpetajaga ning sh ka enda poolt välja toodud ideede praktiseerimine.</p> |
| <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist</p> | <p>7. klass Jõu ja jõuvastupidavuse analüüsimine läbi korduste arvu ning vastupidavuse analüüsimine läbi pulsi mõõtmise. Koordineerimisvõimete hindamine/analüüsimine läbi kehatunnetuse.</p> | <p>7. klass Jõu ja jõuvastupidavusele suunatud harjutuste tulemuste analüüsimine ja mõõtmine läbi harjutuses sooritatud korduste arvu seerias. Vastupidavusele suunatud harjutuste sooritamise tulemuste hindamine ja analüüsimine läbi pulsi mõõtmise (sh ka kasutades nutiseadmeid). Koordineerimisvõimetele suunatud harjutuste mõõtmine läbi kehatunnetuse.</p> |
| | <p>8. klass Jõu ja jõuvastupidavuse analüüsimine läbi korduste arvu ning vastupidavuse analüüsimine läbi pulsi mõõtmise. Koordineerimisvõimete hindamine/analüüsimine läbi kehatunnetuse.</p> | <p>8. klass Jõu ja jõuvastupidavusele suunatud harjutuste tulemuste analüüsimine ja mõõtmine läbi harjutuses sooritatud korduste arvu seerias. Vastupidavusele suunatud harjutuste sooritamise tulemuste</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | hindamine ja analüüsimine läbi pulsi mõõtmise (sh ka kasutades nutiseadmeid). Koordinatsioonivõimetele suunatud harjutuste mõõtmine läbi kehatunnetuse. |
| | 9. klass Jõu ja jõuvastupidavuse analüüsimine läbi korduste arvu ning vastupidavuse analüüsimine läbi pulsi mõõtmise. Koordinatsioonivõimete hindamine/analüüsimine läbi kehatunnetuse. | 9. klass Jõu ja jõuvastupidavusele suunatud harjutuste tulemuste analüüsimine ja mõõtmine läbi harjutuses sooritatud kordusta arvu seerias. Vastupidavusele suunatud harjutuste sooritamise tulemuste hindamine ja analüüsimine läbi pulsi mõõtmise (sh ka kasutades nutiseadmeid). Koordinatsioonivõimetele suunatud harjutuste mõõtmine läbi kehatunnetuse. |
| 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu | 7. klass Kulutatud energia ja energia saamise võrdlus. | 7. klass Treeningujärgne kulutatud energia math ning päevase energiakoguse vajadus vastavalt organismile (kasutades nutiseadmeid, arvutusi jm vahendeid). |
| | 8. klass Kulutatud energia ja energia saamise võrdlus. | 8. klass Treeningujärgne kulutatud energia maht ning päevase energiakoguse vajadus vastavalt organismile (kasutades |

| | | nutiseadmeid, arvutusi jm vahendeid). |
|--|---|---|
| | 9. klass Kulutatud energia ja energia saamise võrdlus. | 9. klass Treeningujärgne kulutatud energia math ning päevase energiakoguse vajadus vastavalt organismile (kasutades nutiseadmeid, arvutusi jm vahendeid). |
| Põhimõisted: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus. | | |
| Lõiming teiste ainetega | | |
| Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs. | | |
| Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeast tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut). | | |
| Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused. | | |
| Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed. | | |
| Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus. | | |
| Kehaline aktiivsus | | |
| Õpitulemused | Õppesisu | Praktilised tööd |
| 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust | 7. klass Igapäevase kehalise aktiivsuse hindamine kasutades erinevaid meetodeid nii kooliajal kui ka -järgselt. Hindamise vahenditeks on nii objektiivsed kui ka subjektiivsed meetodid. | 7. klass Igapäevase kehalise aktiivsuse hindamine kasutades nii objektiivseid meetodeid (sammulugeja, pulsimõõtjad jm.). Igapäevase kehalise aktiivsuse hindamine kasutades subjektiivseid |

| | | |
|---|---|--|
| | | meetodeid (sh erinevad küsimustikud skaaladena). |
| | 8. klass Igapäevase kehalise aktiivsuse hindamine kasutades erinevaid meetodeid nii kooliajal kui ka -järgselt. Hindamise vahenditeks on nii objektiivsed kui ka subjektiivsed meetodid. | 8. klass Igapäevase kehalise aktiivsuse hindamine kasutades nii objektiivseid meetodeid (sammulugeja, pulsimõõtjad jm.). Igapäevase kehalise aktiivsuse hindamine kasutades subjektiivseid meetodeid (sh erinevad küsimustikud skaaladena). |
| | 9. klass Igapäevase kehalise aktiivsuse hindamine kasutades erinevaid meetodeid nii kooliajal kui ka -järgselt. Hindamise vahenditeks on nii objektiivsed kui ka subjektiivsed meetodid. | 9. klass Igapäevase kehalise aktiivsuse hindamine kasutades nii objektiivseid meetodeid (sammulugeja, pulsimõõtjad jm.). Igapäevase kehalise aktiivsuse hindamine kasutades subjektiivseid meetodeid (sh erinevad küsimustikud skaaladena). |
| 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust | 7. klass Liikumispäeviku pidamine 3 kuu perioodi kaupa. | 7. klass Liikumispäeviku pidamine => intensiivse kehaline aktiivsus mahu alusel = minutites ja sammudelugeja alusel = sammude arv päevas). Mahu kokku arvutamine nädalas => kuus => kolme kuu järel. |
| | 8. klass Liikumispäeviku pidamine 3 kuu perioodi kaupa. | 8. klass Liikumispäeviku pidamine => intensiivse kehaline aktiivsus mahu alusel = minutites ja |

| | | |
|--|---|---|
| | | sammudelugeja alusel = sammude arv päevas). Mahu kokku arvutamine nädalas => kuus => kolme kuu järel. |
| | 9. klass Liikumispäeviku pidamine 3 kuu perioodi kaupa. | 9. klass Liikumispäeviku pidamine => intensiivse kehaline aktiivsus mahu alusel = minutites ja sammudelugeja alusel = sammude arv päevas). Mahu kokku arvutamine nädalas => kuus => kolme kuu järel. |
| 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse | 7. klass Madala, keskmise ja mõõduka intensiivsusega harjutuste sooritamine. | 7. klass Madala, keskmise ja mõõduka intensiivsusega harjutuste/ mängude rakendamine edasiliikumisharjutustes, sportmängudes, akrobaatikas, talispordialade. Eriintensiivsusel tasemel teostatavate harjutuste järel pulsi mõõtmine ning intensiivsuse taseme hindamine skaalal 1-10. |
| | 8. klass Madala, keskmise ja mõõduka intensiivsusega harjutuste sooritamine. | 8. klass Madala, keskmise ja mõõduka intensiivsusega harjutuste/ mängude rakendamine edasiliikumisharjutustes, sportmängudes, akrobaatikas, talispordialade. |

| | | |
|---|---|--|
| | | Eriintensiivsusel tasemel teostatavate harjutuste järel pulsi mõõtmine ning intensiivsuse taseme hindamine skaalal 1-10. |
| | 9. klass Madala, keskmise ja mõõduka intensiivsusega harjutuste sooritamine. | 9. klass Madala, keskmise ja mõõduka intensiivsusega harjutuste/ mängude rakendamine edasiliikumisharjutustes, sportmängudes, akrobaatikas, talispordialade. Eriintensiivsusel tasemel teostatavate harjutuste järel pulsi mõõtmine ning intensiivsuse taseme hindamine skaalal 1-10. |
| 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust | 7. klass Nutikellade, telefoni rakenduste, pulsimõõtjate kasutamine kehalise aktiivsuse hindamiseks. | 7. klass Nutikellade, telefoni rakenduste, pulsimõõtjate kasutamine tundides toimuvatel mängudel ja harjutustel. Lisaks tehnoloogiliste vahendite kasutamine ja hindamine koolijärgsetes tegevustes. |
| | 8. klass Nutikellade, telefoni rakenduste, pulsimõõtjate kasutamine kehalise aktiivsuse hindamiseks. | 8. klass Nutikellade, telefoni rakenduste, pulsimõõtjate kasutamine tundides toimuvatel mängudel ja harjutustel. Lisaks tehnoloogiliste vahendite kasutamine ja |

| | | |
|---|--|---|
| | | hindamine koolijärgsetes tegevustes. |
| | 9. klass Nutikellade, telefoni rakenduste, pulsimõõtjate kasutamine kehalise aktiivsuse hindamiseks. | 9. klass Nutikellade, telefoni rakenduste, pulsimõõtjate kasutamine tundides toimuvatel mängudel ja harjutustel. Lisaks tehnoloogiliste vahendite kasutamine ja hindamine koolijärgsetes tegevustes. |
| 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust | 7. klass Treeningu näidiskava koostamine lähtudes kehaliste võimete spordiprintsiipidest ning koormusest. | 7. klass Koostab näidiskava tunni läbiviimiseks arvestades sealhulgas treeningu kolmeosalist komponenti: treeningueelne soojendus, põhiosa ning treeningujärgne taastumine. |
| | 8. klass Treeningu näidiskava koostamine lähtudes kehaliste võimete spordiprintsiipidest ning koormusest. | 8. klass Koostab näidiskava tunni läbiviimiseks arvestades sealhulgas treeningu kolmeosalist komponenti: treeningueelne soojendus, põhiosa ning treeningujärgne taastumine. |
| | 9. klass Treeningu näidiskava koostamine lähtudes kehaliste võimete spordiprintsiipidest ning koormusest. | 9. klass Koostab näidiskava tunni läbiviimiseks arvestades sealhulgas treeningu kolmeosalist komponenti: treeningueelne soojendus, põhiosa ning treeningujärgne taastumine. |
| 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust | 7. klass Vigastusejärgne taastumise programmi | 7. klass Koostöös õpetajaga vigastusjärgne treening-/taastumisprogrammi |

| | | |
|--|--|--|
| | koostamine ja selle rakendamine. | koostamine ja selle rakendamine lähtudes sealhulgas treeningkoormusest ning harjutustest, mis on eesmärgistatud vigastuse kiiremaks paranemiseks. |
| | 8. klass Vigastusejärgne taastumise programmi koostamine ja selle rakendamine. | 8. klass Koostöös õpetajaga vigastusjärgne treening-/taastumisprogrammi koostamine ja selle rakendamine lähtudes sealhulgas treeningkoormusest ning harjutustest, mis on eesmärgistatud vigastuse kiiremaks paranemiseks. |
| | 9. klass Vigastusejärgne taastumise programmi koostamine ja selle rakendamine. | 9. klass Koostöös õpetajaga vigastusjärgne treening-/taastumisprogrammi koostamine ja selle rakendamine lähtudes sealhulgas treeningkoormusest ning harjutustest, mis on eesmärgistatud vigastuse kiiremaks paranemiseks. |
| 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral | 7. klass Esmaabivõtted harjutuse või mängu ajal saadud vigastuste korral üksteise ja/või enda peal. | 7. klass Esmaabivõtted iseenda ja kaaslase puhul olukordades kui on toimunud väänamised, murrud, kokkukukkumised, haavad jne. |
| | 8. klass Esmaabivõtted harjutuse või mängu ajal | 8. klass Esmaabivõtted iseenda ja kaaslase puhul |

| | saadud vigastuste korral üksteise ja/või enda peal. | olukordades kui on toimunud väänamised, murrud, kokkukukkumised, haavad jne. |
|---|--|--|
| | 9. klass Esmaabivõtted harjutuse või mängu ajal saadud vigastuste korral üksteise ja/või enda peal. | 9. klass Esmaabivõtted iseenda ja kaaslaste puhul olukordades kui on toimunud väänamised, murrud, kokkukukkumised, haavad jne. |
| Põhimõisted: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused. | | |
| Lõiming teiste ainetega | | |
| <i>Keeled</i> - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine. | | |
| <i>Arvutiõpetus</i> - digitaalne liikumispäevik. | | |
| <i>Inimeseõpetus</i> - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik | | |
| <i>Bioloogia</i> - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. | | |
| <i>Matemaatika</i> - südamelöögisageduse mõõtmine. | | |
| <i>Eesti keel</i> - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö. | | |
| <i>Muusika</i> - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus. | | |
| <i>Füüsika</i> - jõud, raskusjõud. | | |
| Liikumine ja kultuur | | |
| Õpitulemused | Õppesisu | Praktilised tööd |
| 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet | 7. klass Uute liikumisega seotud harjutuste koostamine ning endapoolne pakkumine osaleda liikumises grupina väljaspool kooli. | 7. klass Õpilane mõtleb uusi harjutusi/mänge välja, mis on mitmekülgse eesmärgiga arendamaks kehalisi võimeid. Harjutuste /mängu järgselt hindab kuidas grupp harjutuste või mänguga hakkama sai ning annab sellele tagasisidet. Lisaks pakub välja osaleda grupina teistel liikumisega seotud spordiüritustel. |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>8. klass Uute liikumisega seotud harjutuste koostamine ning endapoolne pakkumine osaleda liikumises grupina väljaspool kooli.</p> | <p>8. klass Õpilane mõtleb uusi harjutusi/mänge välja, mis on mitmekülge eesmärgiga arendamaks kehalisi võimeid. Harjutuste /mängu järgselt hindab kuidas grupp harjutuste või mänguga hakkama sai ning annab sellele tagasisidet. Lisaks pakub välja osaleda grupina teistel liikumisega seotud spordiüritustel.</p> |
| | <p>9. klass Uute liikumisega seotud harjutuste koostamine ning endapoolne pakkumine osaleda liikumises grupina väljaspool kooli.</p> | <p>9. klass Õpilane mõtleb uusi harjutusi/mänge välja, mis on mitmekülge eesmärgiga arendamaks kehalisi võimeid. Harjutuste /mängu järgselt hindab kuidas grupp harjutuste või mänguga hakkama sai ning annab sellele tagasisidet. Lisaks pakub välja osaleda grupina teistel liikumisega seotud spordiüritustel.</p> |
| <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust</p> | <p>7. klass Osalemine võimalusel koolidevahelistel üritustel esindades enda kooli. Koolijärgse spordialaga tegeleva ala esindamine erinevatel võistlustel.</p> | <p>7. klass Koolidevahelistel võistlustel (sportmängude turniirid, jooksuvõistlustel jm) enda kooli esindamine. Enda spordiala üritusest osavõtt või enda sõbra, klassikaaslase, pereliikme kaasaelamine võistlustel kui vaatlejana. Võistlustejärgselt annab hinnangu võistluste kohta</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | | ning oskab tuua välja võimalikud eesmärgid, mida arendada treeningutel/tundides selleks, et saavutada parem tulemus järgmisel korral. |
| | 8. klass Osalemine võimalusel koolidevahelistel üritustel esindades enda kooli. Koolijärgse spordialaga tegeleva ala esindamine erinevatel võistlustel. | 8. klass Koolidevahelistel võistlustel (sportmängude turniirid, jooksuvõistlustel jm) enda kooli esindamine. Enda spordiala üritusest osavõtt või enda sõbra, klassikaaslase, pereliikme kaasaelamine võistlustel kui vaatlejana. Võistlustejärgselt annab hinnangu võistluste kohta ning oskab tuua välja võimalikud eesmärgid, mida arendada treeningutel/tundides selleks, et saavutada parem tulemus järgmisel korral. |
| | 9. klass Osalemine võimalusel koolidevahelistel üritustel esindades enda kooli. Koolijärgse spordialaga tegeleva ala esindamine erinevatel võistlustel. | 9. klass Koolidevahelistel võistlustel (sportmängude turniirid, jooksuvõistlustel jm) enda kooli esindamine. Enda spordiala üritusest osavõtt või enda sõbra, klassikaaslase, pereliikme kaasaelamine võistlustel kui vaatlejana. Võistlustejärgselt annab hinnangu võistluste kohta ning oskab tuua välja |

| | | |
|---|---|--|
| | | võimalikud eesmärgid, mida arendada treeningutel/tundides selleks, et saavutada parem tulemus järgmisel korral. |
| 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid | 7. klass On omandanud erinevate spordialade reegleid ning praktikas peab kinni reeglitest. | 7. klass Sooritab harjutusi vastavalt spordiala reeglitele: sportmängud, kergejõustik, akrobaatika jm. |
| | 8. klass On omandanud erinevate spordialade reegleid ning praktikas peab kinni reeglitest. | 8. klass Sooritab harjutusi vastavalt spordiala reeglitele: sportmängud, kergejõustik, akrobaatika jm. |
| | 9. klass On omandanud erinevate spordialade reeglid ning praktikas peab kinni reeglitest. | 9. klass Sooritab harjutusi vastavalt spordiala reeglitele: sportmängud, kergejõustik, akrobaatika jm. |
| 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana | 7. klass Tantsu- ja spordiüritustes osavõtt. | 7. klass Osaleb tantsuga seotud üritustel ja spordivõistlustel mõistes selle tähtsust kui kultuuriosana. |
| | 8. klass Tantsu- ja spordiüritustes osavõtt. | 8. klass Osaleb tantsuga seotud üritustel ja spordivõistlustel mõistes selle tähtsust kui kultuuriosana. |
| | 9. klass Tantsu- ja spordiüritustes osavõtt. | 9. klass Osaleb tantsuga seotud üritustel ja spordivõistlustel mõistes selle tähtsust kui kultuuriosana. |

| | | |
|--|---|---|
| 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid | <p>7. klass Isikliku hügieeni jälgimine ning füsioloogilisest poolest selle vajaduse olulisuse arusaamine.</p> | <p>7. klass Teab ja saab aru, miks on vaja korralik hügieen treeningujärgselt. Oskab välja tuua selle põhiväärtused füsioloogilises kontekstis ning edastada vastavaid teadmisi ja teistele.</p> |
| | <p>8. klass Isikliku hügieeni jälgimine ning füsioloogilisest poolest selle vajaduse olulisuse arusaamine.</p> | <p>8. klass Teab ja saab aru, miks on vaja korralik hügieen treeningujärgselt. Oskab välja tuua selle põhiväärtused füsioloogilises kontekstis ning edastada vastavaid teadmisi ja teistele.</p> |
| | <p>9. klass Isikliku hügieeni jälgimine ning füsioloogilisest poolest selle vajaduse olulisuse arusaamine.</p> | <p>9. klass Teab ja saab aru, miks on vaja korralik hügieen treeningujärgselt. Oskab välja tuua selle põhiväärtused füsioloogilises kontekstis ning edastada vastavaid teadmisi ja teistele.</p> |
| 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära | <p>7. klass Erinevates keskkondades tunnist osavõtt ning vastavalt ilmastikutingimustele vastava riietusega arvestamine.</p> | <p>7. klass Tundides osalemine õues sealhulgas arvestades tunni teemaga ning sellest lähtuvalt sobiliku riietuse kaasamine (sportmängud õues, kergejõustik õues, matkamine, kepikõnd jm.)</p> |
| | <p>8. klass Erinevates keskkondades tunnist osavõtt ning vastavalt</p> | <p>8. klass Tundides osalemine õues sealhulgas arvestades tunni teemaga ning sellest</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | ilmastikutingimustele vastava riietusega arvestamine. | lähtuvalt sobiliku riietuse kaasamine (sportmängud õues, kergejõustik õues, matkamine, kepikõnd jm.) |
| | 9. klass Erinevates keskkondades tunnist osavõtt ning vastavalt ilmastikutingimustele vastava riietusega arvestamine. | 9. klass Tundides osalemine õues sealhulgas arvestades tunni teemaga ning sellest lähtuvalt sobiliku riietuse kaasamine (sportmängud õues, kergejõustik õues, matkamine, kepikõnd jm.) |
| 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses | 7. klass Liikumine looduses: Matkamine iseseisvalt, sõprade ja/või perega. Matkamise üritustest osavõtt. Kepikõnd looduses. Treeningus osalemine loodustingimustes. | 7. klass Kasutab liikumis looduskeskkonnas. Analüüsib kui tihti on võtnud osa looduses toimuvatest üritustest ning sealhulgas toob välja, mis on suuremad eelised looduskeskkonnas toimuvatel treeningutel. Looduskeskkonnas aktiivsete alade analüüsimine matkamises, kepikõnnis, jooksmises jm. |
| | 8. klass Liikumine looduses: matkamine iseseisvalt, sõprade ja/või perega. Matkamise üritustest osavõtt. Kepikõnd looduses. Treeningus osalemine loodustingimustes. | 8. klass Kasutab liikumis looduskeskkonnas. Analüüsib kui tihti on võtnud osa looduses toimuvatest üritustest ning sealhulgas toob välja, mis on suuremad eelised looduskeskkonnas toimuvatel treeningutel. Looduskeskkonnas aktiivsete alade |

| | | |
|---|--|--|
| | | analüüsimine matkamises, kepikõnnis, jooksmises jm. |
| | 9. klass Liikumine looduses: Matkamine iseseisvalt, sõprade ja/või perega. Matkamise üritustest osavõtt. Kepikõnd looduses. Treeningus osalemine loodustingimustes. | 9. klass Kasutab liikumis looduskeskkonnas. Analüüsib kui tihti on võtnud osa looduses toimuvatest üritustest ning sealhulgas toob välja, mis on suuremad eelised looduskeskkonnas toimuvatel treeningutel. Looduskeskkonnas aktiivsete alade analüüsimine matkamises, kepikõnnis, jooksmises jm. |
| 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi | 7. klass Orienteerumispäevakutest osavõtt; koolidevahelistel orienteerumisvõistlustel osavõtt jm. | 7. klass Osaleb orienteerumispäevakutel ja orienteerumisega seotud üritustel. Oskab käsitleda orienteerumisvahendeid võimaldades vahendite abiga määrata suunda ja asukohta erinevates keskkondades. |
| | 8. klass Orienteerumispäevakutest osavõtt; koolidevahelistel orienteerumisvõistlustel osavõtt jm. | 8. klass Osaleb orienteerumispäevakutel ja orienteerumisega seotud üritustel. Oskab käsitleda orienteerumisvahendeid võimaldades vahendite abiga määrata suunda ja asukohta erinevates keskkondades. |
| | 9. klass Orienteerumispäevakutest | 9. klass Osaleb orienteerumispäevakutel ja |

| | | |
|---|---|--|
| | osavõtt; koolidevahelistel orienteerumisvõistlustel osavõtt jm. | orienteerumisega seotud üritustel. Oskab käsitleda orienteerumisvahendeid võimaldades vahendite abiga määrata suunda ja asukohta erinevates keskkondades. |
| 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina | 7. klass Tantsuüritusest osavõtt | 7. klass Osaleb võimalusel traditsioonilistel tantsuüritustel, mis on kooli-, linna- ja riigilise tähtsusega. |
| | 8. klass Tantsuüritusest osavõtt | 8. klass Osaleb võimalusel traditsioonilistel tantsuüritustel, mis on kooli-, linna- ja riigilise tähtsusega. |
| | 9. klass Tantsuüritusest osavõtt. | 9. klass Osaleb võimalusel traditsioonilistel tantsuüritustel, mis on kooli-, linna- ja riigilise tähtsusega. |
| 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse | 7. klass Mõtleb väga liikumisega seotud ürituse, kuhu oleks kaasatud rohkem kui klass. | 7. klass Organiseerib spordiga seotud üritusel välja liikumisega seotud tegevuse kaasõpilastele (nt spordipäeval). Õpetaja abiga tagab liikumistegevusse inventari ja vahendid, mis muudaks tegevuse mitmekülgsemaks ja kaasavamaks teistele kooliõpilastele. |
| | 8. klass Mõtleb väga liikumisega seotud ürituse, | 8. klass Organiseerib spordiga seotud üritusel |

| | | |
|--|---|--|
| | kuhu oleks kaasatud rohkem kui klass. | välja liikumisega seotud tegevuse kaasõpilastele (nt spordipäeval). Õpetaja abiga tagab liikumistegevusse inventari ja vahendid, mis muudaks tegevuse mitmekülgsemaks ja kaasavamaks teistele kooliõpilastele. |
| | 9. klass Mõtleb väga liikumisega seotud ürituse, kuhu oleks kaasatud rohkem kui klass. | 9. klass Organiseerib spordiga seotud üritusel välja liikumisega seotud tegevuse kaasõpilastele (nt spordipäeval). Õpetaja abiga tagab liikumistegevusse inventari ja vahendid, mis muudaks tegevuse mitmekülgsemaks ja kaasavamaks teistele kooliõpilastele. |
| Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk. | | |
| Lõiming teiste ainetega | | |
| Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng | | |
| Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine | | |
| Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara | | |
| Arvutiõpetus - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta | | |
| Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi | | |
| Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared | | |
| Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö | | |

| <p>Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes</p> <p>Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p> | | |
|---|--|--|
| Vaimne ja kehaline tasakaal | | |
| Õpitulemused | Õppesisu | Praktilised tööd |
| 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi | <p>7. klass Vaimse ja kehalise tasakaalu arendamiseks mõeldud treeningprogrammid ja harjutused.</p> | <p>7. klass Iseseisvalt mõtleb vaimse ja kehalise tasakaaluga seotud harjutused ning rakendab neid kasutades interneti abi.</p> |
| | <p>8. klass Vaimse ja kehalise tasakaalu arendamiseks mõeldud treeningprogrammid ja harjutused.</p> | <p>8. klass Iseseisvalt mõtleb vaimse ja kehalise tasakaaluga seotud harjutused ning rakendab neid kasutades interneti abi.</p> |
| | <p>9. klass Vaimse ja kehalise tasakaalu arendamiseks mõeldud treeningprogrammid ja harjutused.</p> | <p>9. klass Iseseisvalt mõtleb vaimse ja kehalise tasakaaluga seotud harjutused ning rakendab neid kasutades interneti abi.</p> |
| 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades | <p>7. klass Vaimse ja kehalise tasakaalu arendamiseks mõeldud treeningprogrammide ja harjutuste kaasamine erinevates olukordades ja keskkondades.</p> | <p>7. klass Iseseisvalt mõtleb vaimse ja kehalise tasakaaluga seotud harjutused ning rakendab neid erinevates olukordades ja keskkondades (kodus; pärast kõrge intensiivsusega tegevust; looduslikes tingimustes jm.)</p> |
| | <p>8. klass Vaimse ja kehalise tasakaalu arendamiseks</p> | <p>8. klass Iseseisvalt mõtleb vaimse ja kehalise</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | mõeldud treeningprogrammide ja harjutuste kaasamine erinevates olukordades ja keskkondades. | tasakaaluga seotud harjutused ning rakendab neid erinevates olukordades ja keskkondades (kodus; pärast kõrge intensiivsusega tegevust; looduslikes tingimustes jm.) |
| | 9. klass Vaimse ja kehalise tasakaalu arendamiseks mõeldud treeningprogrammide ja harjutuste kaasamine erinevates olukordades ja keskkondades. | 9. klass Iseseisvalt mõtleb vaimse ja kehalise tasakaaluga seotud harjutused ning rakendab neid erinevates olukordades ja keskkondades (kodus; pärast kõrge intensiivsusega tegevust; looduslikes tingimustes jm.) |
| 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule | 7. klass Vaimse ja kehalise tasakaalu arendamiseks mõeldud treeningprogrammide ja harjutuste hindamine praktikajärgselt. | 7. klass Iseseisvalt mõeldud vaimse ja kehalise tasakaaluga seotud harjutuste hindamine ja analüüs treeningujärgselt. |
| | 8. klass Vaimse ja kehalise tasakaalu arendamiseks mõeldud treeningprogrammide ja harjutuste hindamine praktikajärgselt. | 8. klass Iseseisvalt mõeldud vaimse ja kehalise tasakaaluga seotud harjutuste hindamine ja analüüs treeningujärgselt. |
| | 9. klass Vaimse ja kehalise tasakaalu arendamiseks mõeldud treeningprogrammide ja harjutuste hindamine praktikajärgselt. | 9. klass Iseseisvalt mõeldud vaimse ja kehalise tasakaaluga seotud harjutuste hindamine ja analüüs treeningujärgselt. |
| 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega | 7. klass Meelepärase treeningprogrammi ja harjutuste valimine, mis võimaldaks saavutada vaimse | 7. klass Iseseisvalt valib välja treeningprogrammid ja harjutused, mis võimaldaksid saavutada |

| | | |
|---|--|--|
| | ja kehalise tasakaalu efektiivsust selleks, et tulla toime erinevate emotsioonidega. | vaimse ja kehalise tasakaalu efektiivsust selleks, et tulla toime erinevate emotsioonidega. |
| | 8. klass Meelepärase treeningprogrammi ja harjutuste valimine, mis võimaldaks saavutada vaimse ja kehalise tasakaalu efektiivsust selleks, et tulla toime erinevate emotsioonidega. | 8. klass Iseseisvalt valib välja treeningprogrammid ja harjutused, mis võimaldaksid saavutada vaimse ja kehalise tasakaalu efektiivsust selleks, et tulla toime erinevate emotsioonidega. |
| | 9. klass Meelepärase treeningprogrammi ja harjutuste valimine, mis võimaldaks saavutada vaimse ja kehalise tasakaalu efektiivsust selleks, et tulla toime erinevate emotsioonidega. | 9. klass Iseseisvalt valib välja treeningprogrammid ja harjutused, mis võimaldaksid saavutada vaimse ja kehalise tasakaalu efektiivsust selleks, et tulla toime erinevate emotsioonidega. |
| Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon. | | |
| <p>Lõiming teiste ainetega</p> <p>Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek.</p> <p>Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine.</p> <p>Eesti keel – loovtööd.</p> | | |

2.1. Kehaline kasvatus, lihtsustatud õppekava

2.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatus kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

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

2.3.2. Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa

Õppetegevus 1.–2. klassis

1.–2. klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist. Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piires ka suulise korralduse järgi. Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimetoodika võtteid. Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt. Tundide käigus omandatakse õpetaja eeskujul algteadmisi ja -oskusi oma keha asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ning korrigeerimiseks. Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieenioskuste kujundamine. Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja soovi osaleda. Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga, sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone. Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.

Õppetegevus 3.–5. klassis

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

Õppetegevus 6.–7. klassis

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

Õppetegevus 8.–9. klassis

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

I KOOLIASTE

3. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb rõõmu liikumisest, sooritab õpitud liikumisviise ja kehalisi harjutusi vastavalt individuaalsetele võimetele;

- 2) teab ja täidab elementaarseid hügieenireegleid;
- 3) teab ja täidab kokkulepitud mängu-, korra- ja ohutusreegleid tunnis; arvestab õpetaja juhendamisel kaaslastega;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab õpetaja abiga hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) tunneb ja nimetab abiga õpitud spordialasid pildi ja tegevuse vaatluse järgi.
- 6) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;
- 7) on kolmandal aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsi läbimiseks ujudes.

1. KLASS

| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1) jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi 2) sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis 3) sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi 4) mängib õpitud liikumismänge 5) oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult 6) kannab, veeretab ja viskab palli; 7) oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid 8) vahetab riideid, oskab rietusruumis käituda ja hoida korda 9) liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamisel | <p>Jooks. Hüpped. Kõnd.</p> <p>Liikumismängud. Kelgutamine.</p> <p>Pallimängud. Hügieen. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevateharjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Elementaarsed teadmised spordialadest.</p> |

2. KLASS

| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on | <p>Ujumine.</p> <p>Ronimine. Pallimängud. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine,</p> |

| | |
|---|---|
| <p>algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega</p> <p>2) oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada; ronib üle, alt ja läbi takistuse; oskab sooritada veereid</p> <p>3) oskab visata ja püüda palli</p> <p>4) mängib õpitud liikumismänge ja järgib õpetaja suunamisel mängureegleid</p> <p>5) oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel</p> <p>6) sooritab eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi</p> <p>7) korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu</p> | <p>söötmine ja püüdmine. Liikumismängud. Kelgutamine. Jooksu- ja hüppemängud.</p> |
| 3. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
| <p>1) korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel</p> <p>2) oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli</p> <p>3) oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega</p> <p>4) sooritab hoolauvalt toenghüppeid</p> <p>5) osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid</p> <p>6) liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel</p> <p>7) viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse;</p> <p>8) oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda</p> <p>9) tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda</p> | <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Pallimängud. Hüpped. Suusatamine. Jooksmine. Palliviskamine.</p> <p>Kaugust hüppamine. Hügieen.</p> <p>Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p> <p>Ujumine.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>10) on läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantssi läbimiseks ujudes järgib tunnis korranõudeid</p> | |
| II KOOLIASTE | |
| <p>Õpitulemused II kooliastmes</p> <p>6. klassi lõpetaja:</p> <p>1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides oma individuaalsete võimete kohaselt; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa osaleja või pealtvaatajana;</p> <p>2) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida kokku mängureegleid jms;</p> <p>3) mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning täidab neid;</p> <p>4) kirjeldab õpetaja suunamisel liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral;</p> <p>5) püstitab õpetaja abil lühiajalisi eesmärke oma kehaliste võimete arendamiseks ja analüüsib koos õpetajaga nende täitmist; sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab suunavate küsimuste abil hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele.</p> | |
| 4. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
| <p>1) oskab rivis kaheks loendada</p> <p>2) sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone</p> <p>3) mängib rahvastepalli määruste päraselt</p> <p>4) oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta</p> <p>5) järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid</p> <p>6) sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest</p> <p>7) jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km</p> <p>8) teab õpitud oskussõnu</p> | <p>Rivistumine. Akrobaatika. Suusatamine.</p> <p>Kaugushüpped. Palli viskamine. Jooks ja jooksuharjutused. Kõndimine.</p> |
| 5. KLASS | |

| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
|--|--|
| 1) täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel; 2) sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel 3) jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga 4) on läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse 5) kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise 6) oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel 7) järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust 8) oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastuda pingutusest | Rivistumine. Akrobaatika. Suusatamine. Kaugushüpped. Palli viskamine. Jooks ja jooksuharjutused. Kõndimine. Ohutusnõuded. Aus mäng. |
| 6. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
| 1) oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise 2) esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava 3) tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega 4) sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid 5) mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse 6) teab ja järgib liiklusohutusreegleid | Orienteerumine. Võimlemine. Uisutamine. Sportmängud. Liiklusohutusreeglid. |
| III KOOLIASTE | |
| Õpitulemused III kooliastmes | |
| 9. klassi lõpetaja: | |

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

7. KLASS

| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab õpitud terminoloogiat 2) oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet 3) oskab joosta madallähtest 100 m 4) oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget 5) sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma 6) suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kehvast liikuda | <p>Kõrgushüpped.</p> <p>Kuuli tõukamine. Võimlemine. Sportmängud.</p> <p>Teatejooks. Orienteerumine.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>7) mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega</p> <p>8) tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil</p> <p>9) oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid</p> | |
| 8. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
| <p>1) oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest</p> <p>2) otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet</p> <p>3) oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust</p> <p>4) sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti</p> <p>5) oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi</p> <p>6) oskab reeglitepäraselt mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu</p> <p>7) oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid</p> <p>8) oskab õpitud talispordialal määrustepäraselt võistelda</p> <p>9) teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel</p> | <p>Rütmika, aeroobika.</p> <p>Spordialane teave: kuulutused. Kõrgushüpped ja kuuli tõukamine.</p> <p>Eesti sportlased. Ringteatejooks.</p> <p>Talispordialad. Ohutusreeglid.</p> |
| 9. KLASS | |
| Õpitulemused | Õppesisu (sh praktiline töö) |
| <p>1) teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid</p> <p>2) oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi</p> <p>3) oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda</p> | <p>Jõuharjutused.</p> <p>Spordialane teave: kuulutused.</p> <p>Eesti sportlased ja spordisündmused.</p> <p>Ringteatejooks. Talispordialad. Ohutusreeglid ja hügieen.</p> <p>Digitehnoloogiad spordis Aus mäng Esmaabi Eneseanalüüs ja hindamine</p> |

| | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">4) kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid5) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi6) on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele7) oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks8) oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid9) järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid10) oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi | |
|---|--|