

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

SISUKORD

AINEVALDKOND «KEHALINE KASVATUS»	1
1. Üldalused.....	3
1.1. Valdkonnapädevus	3
1.2. Kehalise kasvatus õppeaine maht	3
1.3. Ainevaldkonna kirjeldus.....	4
1.4. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine	5
1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine	6
1.6. Hindamine	6
1.8. Õppekeskkond	9
2. Ainekava.....	9
2.1. Kehaline kasvatus	9
2.1.1. Õppeaine kirjeldus.....	9
2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud	10
2.1.3. Kehalise kasvatus õpitulemused I kooliastmes valdkonniti	11
2.1.4. Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes	11
2.1.5. Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes	14

Gümnaasium.....	75
1. Üldalused.....	75
1.1. Kehakultuuripädevus.....	76
1.2. Õppeaine ja maht.....	76
1.3. Ainevaldkonna kirjeldus.....	77
1.5. Lõiming teiste ainevaldkondadega	79
1.6. Läbivate teemade rakendamine	79
1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine.....	81
1.8. Hindamise alused	82
1.9. Õppepikeskkond.....	82
2. Ainekava.....	82
2.1. Liikumispädevust kujundav õppeaine	83
2.1.1. Õppeaine kirjeldus.....	83
2.1.2. Gümnaasiumi lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud	82
2.1.3. Kursuste õpitulemused	82
2.1.4. Liikumisõpetuse erinevate alade oskused, õpitulemused, õppetegevus.....	84
2.1.5. Valikkursused.....	96

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja: 1) on omandanud mitmekülgeid 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. Kehalise kasvatuse õppeaine arvestuslik maht

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1.– 9. klassini. Kehalises kasvatuses taotletavate õpitulemuste ja aineõppe sisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti. I kooliaste – 8 nädalatundi (sh 1 tund ujumist), II kooliaste – 8 nädalatundi, III kooliaste – 6 nädalatundi.

Õppeainete nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli õppekavas, arvestades, et õpitulemused ning kooliastmete lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud oleksid saavutatavad..

1.klass	2.klass	3. klass	4. klass	5. klass	6. klass	7. klass	8. klass	9. klass
2	3	3	2	3	3	2	2	2

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

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

ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal. Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu.

Liikumisoskused on järgmised: 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes; 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit; 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga; 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

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

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

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgselt, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

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

Taotletavate õpitulemuste saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

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

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

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

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaiks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest. Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuse rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja

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

1.6. Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga enastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute ja tähestikuliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ning vastavuses õpitulemustega. Õpilane teab, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.

Kooli tähestikuline hindamise mudel võimaldab õpilase töö hinnata detailselt ja informatiivselt, mille põhjal saab otsustada töö tulemuslikkuse ja

edukuse üle, ning realiseerida kujundavat hindamist, mille kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta (Tabel 1). Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

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

Tabel 1. Tähestikuline hindamisemudel

Tähestikuline hindamine	«A»	«B»	«C»	«D»	«E»	«F»	«K»	«L»
% maksimaalsest võimalikust punktide arvust	96-100	90-95	83-89	75-82	63-74	50-62	20-49	0-19
Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine	Valdab suurepäraselt õppematerjali	Väga hea materjali valdamine, vastab täielikult õppekavale	Õppematerjali hea valdamine, vastab üldiselt õppekava nõudmistele, kuid leiduvad väikesed vead	Õpitud materjali hea valdamine, kuid ebapiisavas mahu, vajalik on suvaõpe	Rahuldav tulemus, vastab õppekava nõudmistele, kuid leiduvad	Rahuldav tulemus, leidub hulk puudujääke ja vigu, ei vasta piisavalt	Puudulik tulemus, leidub olulisi puuduseid ja vigu	Nõrk tulemus, teadmised ei vasta ÕK poolt esitatud nõudmistele

					puudused ja vead	õppekava nõudmistele		
Kõikidel spordialadel praktiliste ülesannete täitmine	Õpetaja poolt tunnis antud kõikide ülesannete kohusetundlik täitmine täismahus	Õpetaja poolt tunnis antud kõikide ülesannete kohusetundlik täitmine, püüd parandada saavutatud tulemusi	Õpetaja poolt antud ülesannete täitmine mitte täis mahus ja mitte täies jõus.	Õpetaja poolt antud ülesannete täitmine mitte täies oma jõus. Tulemuste kasvu puudumine	Täidab õpetaja poolt antud ülesandeid osaliselt, endiste tulemuste langus	Paremate tulemuste saavutamiseks on vaja täiendav õppetöö ja individuaalne töö	Ei täida õpetaja poolt antud ülesandeid, või ilmub tunnile spordivormita	Keeldub õpetaja poolt antud ülesandeid

1.7. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumise- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid. Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumise- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas.

Kool korraldab:

1) kehalise kasvatuse tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

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 ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisel, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamise erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

3. klassi lõpetaja:

- 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.

6.klassi lõpetaja:

- 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.

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.

2.1.3. Kehalise kasvatuse õpitulemused I kooliastmes valdkonniti

Liikumisoskused

Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 10) arvestab tegevustes kaaslast; 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab kehalisi võimeid; 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. Kehaline aktiivsus

Õpilane: 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt

aktiivne laps iga päev liikuma; 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

1) loob midagi liikumisega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult; 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Vaimne ja kehaline tasakaal

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

2.1.4. Kehalise kasvatuse õpitulemused II kooliastmes

Liikumisoskused

Õpilane:

1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses; 11) hindab enda suutlikkust vees ning käitub turvaliselt nii vees, veekogude ääres kui ka veekogude peal; 12) tajub ohte ning kutsub abi ja tunneb rõõmu ilma vahendita edasiliikumisest vees; 13) väärtustab ujumist tervisliku eluviisi osana.

Tervis ja kehalised võimed

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

Kehaline aktiivsus

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

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

2.1.5. Kehalise kasvatusõpetuse õpitulemused III kooliastmes

Liikumisoskused

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

Tervis ja kehalised võimed

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

Kehaline aktiivsus

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7)

analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Vaimne ja kehaline tasakaal

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

2.1.6. Kehalise kasvatus õppesisu ja õppetegevus I kooliastmes valdkonniti

1.klass

70 tundi (2 tundi nädalas)

Valdkonnad	Õppesisu kirjeldus ja õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
liikumisoskused	Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni-, jooksumängud ja - harjutused; kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud; kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul); lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas. Hüppeoskus: hüppemängud, hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud, hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas; hüppe- ja jooksu- kombinatsioonid; hüpete kasutamine erinevates keskkondades; hüppesaharjutused. Ronimisoskus: ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine; ohutusega arvestamine ja enda	„Tervis ja ohutus” Loominguliste tööde täitmine. Referaatide täitmine.

	<p>suutlikkuse mõistmine. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus: keha liikumine ajas ja erinevates rütmides, keha liikumine ruumis, keha liikumine heli ja muusika saatel, liikumine eneseväljenduse vahendina, liikumine koostöös teistega. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas: etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>	
tervis ja kehalised võimed	<p>Tervis ja ohutus. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine terviseiga õpetaja juhendamisel.</p>	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
kehaline aktiivsus	<p>Erinevate liikumisvõimaluste loomine: kehalise kasvatuses tunnid, sportlikud üritused (nt spordipäevad, koolilaager), kasulikkus- ja liikumispausid, aktiivsed vahetunnid, sportlik huvitegevus. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud, mille kaudu on võimalik koguda mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist, vähemalt 60 minutit päevas (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine).</p> <p>Ohtlike olukordade äratundmine.</p>	„Tervis ja ohutus”
liikumine ja kultuur	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Liikumisüritusel osalemine pealtvaataja või osalejana (nt tantsupeol). Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes.</p> <p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Kultuuriline identiteet</p> <p>Tehnoloogiaja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>



	liikumisviisile (spordialale, tantsule). Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval ja pargis. Liikumistegevused erinevates keskkondades: peitumis- ja otsimismängud. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Eesti rahvatantsude tutvustamine ja õppimine.	
vaimne ja kehaline tasakaal	Keskendumis-, tähelepanelikkuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.	Tervis ja ohutus Keskond ja jätkusuutlik areng

2. klass**105 tundi (3 tundi nädalas)**

Valdkonnad	Õppesisu kirjeldus ja õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
liikumisoskused	Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud; kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul); lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppeoskus: hüppemängud, hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud, hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas; hüppe- ja jooksu- kombinatsioonid; hüpete kasutamine erinevates keskkondades; hüppisaharjutused.	„Tervis ja ohutus” Loominguliste tööde täitmine. Referaatide täitmine.



	<p>Ronimisoksus: ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine; ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus: keha liikumine ajas ja erinevates rütmides, keha liikumine ruumis, keha liikumine heli ja muusika saatel, liikumine eneseväljenduse vahendina, liikumine koostöös teistega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas: etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p> <p>Ujumisoskus: oma võimete hindamine.</p>	
tervis ja kehalised võimed	<p>Tervis ja ohutus. Kehaliste võimete nimetamine ja enda kehaliste võimete hindamine (tasakaalu hoidmine, jooksmine jt) Koordinatsiooni, osavuse, tasakaalu, kiiruse, painduvuse, jõu ja vastupidavuse arendamine läbi mänguliste harjutuste.</p>	Tervis ja ohutus.
kehaline aktiivsus	<p>Lihtsamate aktiivsete liikumist nõudvaid mängude mängimine. Huvi- või spordiringide töös osalemine. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Number 112 ja õige info edastamine.</p>	



liikumine ja kultuur	Iseseisvalt mängu või tegevuse mõtlemine, harjutuste ettenäitamine kaaslastele/ paarilisele. Erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Koolis ja väljaspool kooli toimuvatel sportlikel üritustel osalemine (osalejana, pealtvaatajana). Ausa mängu reeglitest kinnipidamine. Võit ja kaotus - käitumine erinevates situatsioonides. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades. Pesemis- ja riiete vahetamis harjumuste kujundamine. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga.	Tervis ja ohutus. Tehnoloogiaja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
vaimne ja kehaline tasakaal	Keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused õpetaja juhendamisel. Vaikuseminutid. Empaatisus; sõbralikkus, märkamine, koostöö arendamine.	Tervis ja ohutus Keskkond ja jätkusuutlik areng

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

Valdkonnad	Õppesisu kirjeldus ja õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
------------	-----------------------------------	------------------------------------



liikumisoskused ujumisoscused	sh Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni-, jooksumängud ja - harjutused; kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud; kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul); lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppeoskus: hüppemängud, hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud, hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas; hüppe- ja jooksu- kombinatsioonid; hüpete kasutamine erinevates keskkondades; hüpiisaharjutused. Ronimisoskus: ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine; ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus: keha liikumine ajas ja erinevates rütmides, keha liikumine ruumis, keha liikumine heli ja muusika saatel, liikumine eneseväljenduse vahendina, liikumine koostöös teistega. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas: etteantud rütmiga järgi liikumine ja ise rütmiga tekitamine. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Ujumisoskus: võimed vees, veeohutusosalased oskused: eneseanalüüs, ohtudega arvestamine, ohutus- ja hügieeninõuded basseinis. Rinnuli ja selili ujumine. Õppetöö on korraldatud ujumiskursustena. Praktiliste oskuste kõrval räägitakse ujumisest kui tervisliku eluviisi osast ja selle vajalikkusest.	„Tervis ja ohutus” Loominguliste tööde täitmine. Referaatide täitmine.
tervis ja kehalised võimed	Enda võimete tunnetamine (tasakaalu hoidmine, jooksmine jne), enda võimetele tagasiside andmine (nt õpimapp). Koordinatsiooni, osavuse, tasakaalu, kiiruse, painduvuse, jõu ja vastupidavuse arendamine läbi mänguliste harjutuste. Pidev tegevuste ja teadmiste seostamine (nt postrite, siltide, kaartide kasutamine). Õpilastel on arusaam, mis osavus,	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

	tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordineerimine. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.	
kehaline aktiivsus	Igapäevase liikumisviisi teadmine ja arvestamine, liikumisaktiivsuse suurendamine. Huviharidus- või spordiringide töös osalemine; vanemate kaasamine, et koos aktiivselt liikuda. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.	„Tervis ja ohutus”
liikumine ja kultuur	Iseseisvalt mängu või tegevuse mõtlemine, harjutuste ettenäitamine kaaslaste/ paarilisele. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Koolis (väljaspool kooli) toimuvatel sportlikel üritustel osalemine, spordivõistluse/liikumisürituse kirjeldamine. Spordi- ja liikumisürituste jälgimine meedias (tv, videod), saadud kogemuse üle arutlemine. Osalemine õpetaja juhitud arutelus. Ausa mängu põhimõtted spordis. Võit ja kaotus - käitumine erinevates situatsioonides. Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades. Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine plaani ja kaardi järgi. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine.	Tervis ja ohutus. Tehnoloogiaja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
vaimne ja kehaline tasakaal	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutuseks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuste erinevus. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lõdvestusharjutused, lõõgastus- ja puudutustegevused). Enda	Tervis ja ohutus Keskkond ja jätkusuutlik areng

	emotsioonide märkamine, toimetulek. Koostöö ja kaaslaste emotsioonide märkamine.	
--	--	--

2.1.6. Kehalise kasvatus õppesisu ja õppetegevus II kooliastmes valdkonniti

4.klass

70 tundi (2 tundi nädalas)

Valdkonnad	Õppesisu kirjeldus ja õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
liikumisoskused	Kõnni- ja jooksu oskus: Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine; lühimatkad ja õppekäigud. Hüppeoskus: Jooksu ja hüpete kombinatsioonide kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades, maandumine, takistuse ületamine; hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus: Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus: kõnni ja jooksu sammude põhinevad tantsud, tantsumängud, sh looduskeskkonnas, hüppeid ja hüpakuidsisaldavad tantsud. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas: rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad	„Tervis ja ohutus” Loominguliste tööde täitmine. Referaatide täitmine.

	<p>kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks. Edasiliikumisoskused: Edasiliikumisega seotud oskuste nimetamine ja nende seostamine liikumisharrastustega (nt jooksmine, kepikõnd, tantsine), igapäevaste liikumisviisidega (jalgsi, tõukeratta, rula, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100 m jooks jne).</p>	
tervis ja kehalised võimed	<p>Lühiajalisi eesmärkide kehaliste võimete arendamiseks seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal. Õpetaja juhendamisel enda kehaliste võimete ja eesmärgi saavutamise analüüsimine tervise seisukohalt. Liikumise ja toitumise tähtsuse mõistmine.</p>	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
kehaline aktiivsus	<p>Enda igapäevase kehalise aktiivsuse kindlaks tegemine ja analüüsimine. Enda kehalise aktiivsuse hindamiseks tehnoloogiliste ja/või isiklike vahendite kasutamine. Liikumiseks ettevalmistavate ja taastumist toetavate tegevuste sooritamine.</p>	„Tervis ja ohutus”
liikumine ja kultuur	<p>Midagi liikumisega seotult loomine (nt erinevad sportmängud) ja selle kohta tagasiside andmine. Kogemuse üle arutlemine, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna. Ausa mängu põhimõtete ja sellega seotud väärtuste teadmine ja rakendamine. Isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisuse mõistmine ning nende järgimine. Liikumiseks</p>	<p>Tervis ja ohutus. Tehnoloogiaja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

	sobilikult riietumine, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	
vaimne ja kehaline tasakaal		Tervis ja ohutus Keskkond ja jätkusuutlik areng

5.klass

105 tundi (3 tundi nädalas)

Valdkonnad	Õppesisu kirjeldus ja õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
liikumisoskused	<p>Kõnni- ja jooksu oskus: Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine; lühimatkad ja õppekäigud. Hüppeoskus: Jooksu ja hüpete kombinatsioonid hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades maandumine, takistuse ületamine hüppisaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus: Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus: kõnni ja jooksusammude põhinevad tantsud, tantsumängud, sh looduskeskkonnas Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja</p>	<p>Kultuuriline identiteet. Tehnoloogia ja innovatsioon. Väärtused ja kõlblus. Tervis ja ohutus. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>



	<p>muusikas: rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p> <p>Edasiliikumisoskused: Edasiliikumise seotud oskuste nimetamine ja nende seostamine liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviiside (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) spordialadega (maratonijooks, 100 m jooks jne).</p>	
tervis ja kehalised võimed	Kehaliste võimete arendavate tegevuste ja harjutuste seostamine. Õpetaja juhendamisel enda kehaliste võimete ja eesmärgi saavutamise analüüsimine tervise seisukohalt.	Tervis ja ohutus. Tehnoloogia ja innovatsioon
kehaline aktiivsus	Enda igapäevase kehalise aktiivsuse kindlaks tegemine ja analüüsimine. Enda kehalise aktiivsuse hindamiseks tehnoloogiliste ja/või isiklike vahendite kasutamine. Kehalise aktiivsuse planeerimine igapäevastesse tegevustesse.	Tervis ja ohutus. Tehnoloogia ja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.
liikumine ja kultuur	Liikumine linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda. Tantsimine üksi, paaris ja rühmas. On teadlik rahvusvahelistest sportlastest ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritustest.	Tervis ja ohutus. Tehnoloogia innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

vaimne ja kehaline tasakaal	Õpetaja toetusel emotsioonide ja nendega toimetulemise soodustavate tegevuste märkamine.	Tervis ja ohutus Keskfond ja jätkusuutlik areng
-----------------------------	--	--

6.klass

105 tundi (3 tundi nädalas)

Valdkonnad	Õppesisu kirjeldus ja õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
liikumisoskused	<p>Kõnni- ja jooksu oskus: Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kehvusjooks; liikumine oue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine; lühimatkad ja õppekäigud. Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades maandumine, takistuse ületamine hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus: Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus: kõnni ja jooksu sammude põhinevad tantsud, tantsumängud, sh looduskeskkonnas Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas: rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisoharjutused.</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>

	<p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p> <p>Edasiliikumisoskused: Edasiliikumisega seotud oskuste nimetamine ja nende seostamine liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviiside (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) spordialadega (maratonijooks, 100 m jooks jne).</p>	
tervis ja kehalised võimed	Enda kehaliste võimete arendamine, lähtudes seatud eesmärgist. Liikumise ja toitumise tähtsuse mõistmine.	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Inimeseõpetus</p>
kehaline aktiivsus	Enda südamelöögisageduse mõõtmine. On teadlik võimalikest vigastustest ja esmasest käitumisest vigastuste korral, mis peamisi liikudes juhtuda võivad.	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Inimeseõpetus</p> <p>Loodusõpetus</p>
liikumine ja kultuur	Looduses liikumisvõimaluste avastamine. Pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli mõistmine kultuuris. Tantsukultuuri kui neseväljendusvormi avastamine.	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Kultuuriline identiteet</p>
vaimne ja kehaline tasakaal	Enda vaimse ja kehalise tasakaalu soodustavate tegevuste mõju kirjeldamine.	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p> <p>Loominguliste tööde täitmine.</p> <p>Referaatide täitmine.</p>

2.1.8. Kehalise kasvatus õppesisu ja õppetegevus III kooliastmes valdkonniti

7.klass

70 tundi (4 tundi nädalas)

Valdkonnad	Õppesisu kirjeldus ja õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<p>liikumisoskused</p> <p>20 tundi</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuvalad, maastikujooks. Hüppeoskus: Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: varbsein, spordiväljakud. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus: Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudeli põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel: rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused. Harjutused muusikaga.</p> <p>Likumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise- ja/või rühmaga: liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p> <p>Liikumisoskuste seostamine harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega: lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>

	edasiliikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevusena - spordina või võistlusspordina.	
tervis ja kehalised võimed 10t	Tervisega seotud kehaliste võimete teadmine, nende seos haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada. Kehaliste võimete mõõtmistulemuste seostamine etteantud tervisetsoonidega. dlik aktiivne osalemine kehaliste võimete mõõtmisprotsessis.	Tervis ja ohutus Keskkond ja jätkusuutlik areng Loominguliste tööde täitmine.
kehaline aktiivsus 20t	Igapäevase aktiivsuse nii tunnis kui ka vabal ajal kaardistamine ja analüüsimine. Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäeviku pidamine (aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar).	Tervis ja ohutus Keskkond ja jätkusuutlik areng Loominguliste tööde täitmine.
liikumine ja kultuur 10t	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, tagasiside andmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. Oma teadmiste ja õpitud oskuste kirjeldamine.	Kultuuriline identiteet Loovtöö
vaimne ja kehaline tasakaal 10 t	Meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi valimine (nt jooga). Analüüsib sobivate harjutuste valiku analüüsimine vastavalt enesetundele ja eesmärgile.	Tervis ja ohutus Keskkond ja jätkusuutlik areng

8.klass

70 tundi (4 tundi nädalas)

Valdkonnad	Õppesisu kirjeldus ja õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
liikumisoskused 20t	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile (nt footbag). Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisärgatuse harjutused vahendite abil. Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehaohu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. Ohutus asendites ja liikumisel. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
tervis ja kehalised võimed 10t	<p>Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Õpilase suunamine tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks erinevates keskkondades.</p>	<p>Kultuuriline identiteet</p> <p>Ettekanded, rääkimine, filmid, ajalehed ja ajakirjad, praktiliste harjutuste, aktiivsed mängud</p>
kehaline aktiivsus	<p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hindamine nii tegevuse</p>	

10t	ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.	
liikumine ja kultuur 20t	Ohutusnõuete teadmine lähtuvalt liikumistegevustest, nende arvestamine ja vajalikkust põhjendamine. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	Tervis ja ohutus.
vaimne ja kehaline tasakaal 10t	Sobivate harjutuste analüüsimine vastavalt enesetundele ja eesmärgile. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Emotsioonide juhtimiseks eneseregulatsiooni võtete kasutamine.	Tervis ja ohutus.

9.klass

70 tundi (4 tundi nädalas)

Valdkonnad	Õppesisu kirjeldus ja õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
liikumisoskused 20t	Koostööle tegevustes hinnangu andmine etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes. Ankeetküsitluse täitmine liikumisoskuste, -ohutuse ja turvavarustuse kasutamise kohta. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist. Lühike arutelu läbiviimine koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid	Tervis ja ohutus. Tehnoloogia ja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.

	igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.	
tervis ja kehalised võimed 10t	Kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega seostamine. Näidete toomine ja põhjendamine, kas ja kuidas õpilane täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüsimine, sh toiduga saadava energia analüüsimine. Soojendusharjutused/- tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Kehaline aktiivsus.	Kultuuriline identiteet Ettekanded, rääkimine, filmid, ajalehed ja ajakirjad, praktiliste harjutuste, aktiivsed mängud
kehaline aktiivsus 10t	Taastumise põhimõtete rakendamine (nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust). Sobilikku kehaliste tegevuste rakendamine peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.	Tervis ja ohutus.
liikumine ja kultuur 20t	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad, käitumine looduses (nt mida teha prügiga). Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).	Tervis ja ohutus.
vaimne ja kehaline tasakaal 10t	Sobivate harjutuste analüüsimine vastavalt enesetundele ja eesmärgile. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Emotsioonide juhtimiseks eneseregulatsiooni võtete kasutamine.	Tervis ja ohutus.

2.1.9. Kehalise kasvatus erinevate alade oskused, õpitulemused, õppetegevus ja hindamine I kooliastmes

1.klassis

Erinevate alade oskused	Õpitulemused	Õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 4 tundi</p> <p>1. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele 2. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. 3. Liikluseeskirju</p>	<p>1. annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 2. oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; 3. järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; 4. täidab mängureegleid; 5. teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p>	<p>Oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslase tegevuse kirjeldamine;</p>	<p>„Tervis ja ohutus”</p> <p>Kultuuriline identiteet</p> <p>Loominguliste tööde täitmine. Referaatide täitmine.</p>
<p>Võimlemine 10 tundi</p> <p>1. Rivi- ja korraharjutused. 2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkikõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p>	<p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p>	<p>-sporditerminoloogia kasutamine õppetöö ajal - põhisõnavara arendamine; spordiinventari ja mattide nimetus</p>	<p>Kultuuriline identiteet. Tehnoloogia ja innovatsioon. Väärtused ja kõlblus. Tervis ja ohutus.</p>



<p>3. Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärhüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>4. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</p> <p>3. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</p> <p>4. Tasakaaluharjutused.</p> <p>5. Akrobaatilised harjutused.</p> <p>Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p>- organiseeritud ja iseseisvad praktilised harjutused</p> <p>- kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p>Kergejõustik. 20tundi</p> <p>Jooks.</p> <p>Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p>Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>sporditerminoloogia kasutamine</p> <p>õppetöö ajal</p> <p>- põhisõnavara arendamine;</p> <p>spordiinventari ja mattide nimetus</p> <p>- organiseeritud ja iseseisvad</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>

<p>lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>2. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>3. Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p> <p>4. Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>5. Kestvusjooks.</p> <p>6. Kaugushüpe täishoolt.</p>		<p>praktilised harjutused</p> <p>- kontrollharjutuste ja testide sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine</p>	
<p>Liikumismängud. 16 tundi</p> <p>1. Jooksu- ja hüppemängud.</p> <p>2. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>3. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>4. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p>	<p>1) sooritab erinevaid harjutusi palli põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>- põhisõnavara arendamine</p> <p>- mängu tehniliste elementide sooritamine iseseisvalt, paarides ja gruppides</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogiaja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

<p>5.Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. 6.Rahvastepall.</p>		<p>- mäng reeglite järgi võistkonnas.</p>	
<p>Suusatamine 10 tundi 1.Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. 2.Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. 3.Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. 4.Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; 1) järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; 2) täidab mängureegleid; 3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.</p>	<p>Harjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete arendamine - suusatamine erinevate sõiduviiisiga</p>	<p>Tervis ja ohutus Keskond ja jätkusuutlik areng</p>
<p>Tantsuline liikumine 10 tundi Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>- mõnede liikumiste ja tantsustiilide loominguine rakendamine</p>	<p>Kultuuriline identiteet Ettekanded, rääkima, filmid, töö ajalehed ja ajakirjad, praktiliste harjutuste, aktiivne mängude pausi</p>

Hindamine

1.klassis kasutatakse sõnalist hinnangut

Teema	Õpitulemus	Hindamise viis ja vahend
Teadmised spordist ja liikumisviisidest 4 tundi	teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;	Loovülesanne, test
Võimlemine 10 tundi	1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).	Praktiline tegevus
Suusatamine 10 tundi	1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;	Praktiline tegevus
Liikumismängud 16 tundi	2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	mäng
Jooks, hüpped, visked 20 tundi	1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Praktiline tegevus

Tantsuline liikumine 10 tundi	1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	- oskus õpitud tantsu liikumiste sooritada
----------------------------------	---	--

2. klass

105 tundi (3 tundi nädalas)

Erinevate alade oskused	Õpitulemused	Õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<p>Võimlemine. 14 tundi</p> <p>1.Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>2.Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>3.Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>4.Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade</p>	<p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) hüpleb hüpitsat tiirutades ette.</p>	<p>sporditerminoloogia kasutamine õppetöö ajal</p> <p>- põhisõnavara arendamine; kerge spordiinventari ja mattide nimetus</p> <p>- organiseeritud ja iseseisvad praktilised harjutused</p> <p>kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine</p>	<p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>



<p>põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>5.Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>6.Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>7.Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>			
<p>Kergejõustik. 20 tundi</p> <p>1. Jooks, hüpped, visked. Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p>Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p>	<p>sporditerminoloogia kasutamine õppetöö ajal</p> <p>- põhisojavara arendamine;</p> <p>kerge spordiinventari ja mattide nimetus</p> <p>- organiseeritud ja iseseisvad praktilised harjutused kontrollharjutuste ja testide sooritamine, oma kehaliste</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>



<p>.2.Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>3.Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>	<p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine</p>	
<p>Liikumismängud. 10tundi</p> <p>1.Jooksu- ja hüppemängud. 2.Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>3.Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>4.Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>5.Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>- põhisõnavara arendamine - mängu tehniliste elementide sooritamine iseseisvalt, paarides ja gruppides - mäng reeglite järgi võistkonnas</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogiaja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p>Suusatamine 16 tundi</p> <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;</p>	<p>- põhisõnavara arendamine - suusatamine paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Keskond ja jätkusuutlik areng</p>



<p>Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviiis.</p>	<p>2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades distantsi; 4) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.</p>	<p>vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviiisiga</p>	
<p>Tantsuline liikumine. 35 tundi Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>- mõnede liikumiste ja tantsustiilide loominguine rakendamine</p>	<p>Kultuuriline identiteet Ettekanded, rääkima, filmid, töö ajalehed ja ajakirjad, praktiliste harjutuste, aktiivne mängude pausi</p>



Ujumine 10 tundi (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes) 1. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades; ujumise hügieeninõuded. 2. Veega kohanemise harjutused. 3. Rinnuli- ja seliliujumine.	1) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.	- põhisojavara arendamine	
--	--	---------------------------	--

2.5. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli Eurogümnaasiumi õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekavas taotletavatele õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja tähestikuliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ning vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.

Kooli tähestikuline hindamisemudel võimaldab õpilase töö hinnata detailselt ja informatiivselt, mille põhjal saab otsustada töö tulemuslikkuse ja edukuse üle, ning realiseerida kujundavat hindamist.

Teema	Õpitulemus	Hindamise viis ja vahend
-------	------------	--------------------------



Võimlemine 14 tundi	- oskus sooritada väikest loovat ülesannet või tööd - oskus õigesti testi sooritada	Praktiline tegevus
Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes) 10 tundi	- oskus vabalt ujuda valitud stiilis 25 meetrit	Praktiline tegevus
Tantsuline liikumine 35 tundi	- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile - mängib/tantsib eesti laulumänge	Tants/mäng
Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine) Suusatamine 16 tundi	oskus suusatada paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga - oskus laskuda väheldasest mäest põhiasendis	Praktiline tegevus
Jooks, hüpped, visked 20 tundi	oskus lühikest distantsi joosta ppüstistardist stardikäsklustega - oskus õiget tahepulga ülevõtet teatevõstlustes - oskus tehniliselt õigesti sooritada tirelringe - oskus sooritada hüppeid hüpitsaga - oskus sooritada kimpu 2 – 3 harjutustest	Praktiline tegevus
Liikumismängud 10 tundi	- oskus sooritada harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes - oskus mängida erinevate asjadega liikumismänge - oskus mängida rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi	Mäng

	- oskus tehniliselt õigesti sooritada palli vedamist, söötmist kohal ja liikudes	
--	--	--

3.klass

105 tundi (3 tundi nädalas)

Erinevate alade oskused	Õpitulemused	Õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<p>Võimlemine. 14 tundi</p> <p>1.Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>2.Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>3.Harki- ja käarihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p>	<p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette.</p>	<p>sporditerminoloogia kasutamine õppetöö ajal</p> <p>- põhisõnavara arendamine; kerge spordiinventari ja mattide nimetus</p> <p>- organiseeritud ja iseseisvad praktilised harjutused</p> <p>kontrollharjutuste sooritamine, oma</p>	<p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Tervis ja ohutus.</p>

<p>4.Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>5.Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>6.Akrobaatilised harjutused. Veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägerast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>7.Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>		<p>kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p>Kergejõustik. 20 tundi</p> <p>1. Jooks, hüpped, visked</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks,</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga jõukohast distantsti;</p>	<p>sporditerminoloogia kasutamine õppetöö ajal</p> <p>- põhisõnavara arendamine; kerge spordiinventari ja mattide nimetus</p> <p>- organiseeritud ja iseseisvad praktilised harjutused</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p>

<p>kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga .2.Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. 3.Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kaheammulise hooga.</p>	<p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kaheammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>kontrollharjutuste ja testide sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Liikumismängud. 10 tundi 1.Jooksu- ja hüppemängud. 2.Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. 3.Liikumismängud väljas/maastikul. 4.Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. 5.Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>- põhisõnavara arendamine - mängu tehniliste elementide sooritamine iseseisvalt, paarides ja gruppides - mäng reeglite järgi võistkonnas</p>	<p>Tervis ja ohutus. Tehnoloogiaja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>



<p>Suusatamine 16 tundi</p> <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;</p> <p>2) laskub mäest põhiasendis;</p> <p>3) läbib järjest suusatades jõukohast distantsi;</p> <p>4) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud)hügieeninõudeid</p>	<p>- põhisojavara arendamine</p> <p>- suusatamine paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
<p>Tantsuline liikumine. 35tundi</p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;</p> <p>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>- mõnede liikumiste ja tantsustiilide loominguiline rakendamine</p>	<p>Kultuuriline identiteet</p> <p>Ettekanded, rääkima, filmid, töö ajalehed ja ajakirjad, praktiliste harjutuste, aktiivne mängude pausi</p>



Ujumine 10 tundi (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes) 1. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisaikades; ujumise hügieeninõuded. 2. Veega kohanemise harjutused. 3. Rinnuli- ja seliliujumine.	1) õpilane ujub vabalt valitud stiilis jõukohast distantsi. 2) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud)hügieeninõudeid	- põhisõnavara arendamine	
--	---	---------------------------	--

Hindamine

Teema	Õpitulemus	Hindamise viis ja vahend
Võimlemine 14 tundi	- oskus sooritada väikest loovat ülesannet või tööd - oskus õigesti testi sooritada	Praktiline tegevus
Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes) 10 tundi	- oskus vabalt ujuda valitud stiilis 25 meetrit	Praktiline tegevus
Tantsuline liikumine 35 tundi	1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Mäng/tants
Taliala (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)	-oskus suusatada paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga	Praktiline tegevus

Suusatamine 16 tundi	- oskus laskuda väheldasest mäest põhiasendis	
Jooks, hüpped, visked 20 tundi	- oskus lühikest distantssi joosta ppüstistardist stardikäsklustega - oskus õiget tahepulga ülevõtet teatevõstlustes - oskus tehniliselt õigesti sooritada tirelringe - oskus sooritada hüppeid hübitsaga - oskus sooritada kimpu 2 – 3 harjutustest	Praktiline tegevus
Liikumismängud 10 tundi	- oskus sooritada harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes - oskus mängida erinevate asjadega liikumismänge - oskus mängida rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi - oskus tehniliselt õigesti sooritada palli vedamist, söötmist kohal ja liikudes	Praktiline tegevus

2.1.10. Kehalise kasvatuse erinevate alade oskused, õpitulemused, õppetegevus II kooliastmes

4.klass

105 tundi (3 nädalatundi)

Erinevate alade oskused	Õpitulemused	Õppetegevus	Märkused (läbivad teemad,lõiming)
-------------------------	--------------	-------------	---



<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 4 tundi</p> <p>1. Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>3. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>4. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara.</p> <p>5. Liikluseeskirju</p>	<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust</p> <p>2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>3) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>4) kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p>	<p>Spordi-, liikumis- ja tervisetema materjalide lugemine.</p> <p>Spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.</p>	<p>„Tervis ja ohutus”</p> <p>Kultuuriline identiteet</p> <p>Loominguliste tööde täitmine. Referaatide täitmine.</p> <p>.</p>
<p>Võimlemine 8 tundi</p> <p>1. Rivi- ja korraharjutused.</p> <p>2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</p> <p>3. Rühiharjutused.</p> <p>4. Tasakaaluharjutused.</p> <p>5. Akrobaatika.</p>	<p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hü pitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal;</p>	<p>Kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p> <p>Oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse</p>	<p>Tehnoloogia ja innovatsioon. Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Tervis ja ohutus. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>

		kommenteerimine ning arutelu.	
<p>Kergejõustik. 20 tundi</p> <p>1. Pallivise hoojooksult. 2. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused 3. Kiirjooks ja selle eelsoojendus 4. Ringteatejooksu teatevahetus. 5. Kestvusjooks. 6. Kaugushüpe täishoolt.</p>	<p>1) sooritab sooritab hoojooksult palliviske; 2) sooritab Jooksu alustamine ja lõpetamine; 3) sooritab jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) sooritab õige teatevahetuse;</p>	<p>Kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p>	<p>Tervis ja ohutus. Tehnoloogia ja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Liikumis- ja sportmängud 32tundi</p> <p>1. Rahvastepall. 2. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. 3. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile.Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. 4. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. 5. Pioneeripall.</p>	<p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; 3) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 4) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;</p>	<p>Kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p>	<p>Tervis ja ohutus. Tehnoloogiaja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p>Suusatamine 6 tundi</p> <p>1. Läbib järjest suusatades jõukohast distantsti. 2. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>	<p>1) läbib järjest suusatades jõukohast distantsti; 2) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; 3) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p>	<p>Kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p>	<p>Tervis ja ohutus Keskond ja jätkusuutlik areng</p>

<p>3. Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. 4. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.</p>		<p>Oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu.</p>	
<p>Tantsuline liikumine 35tundi 1. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.</p>	<p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>	<p>Sportivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.</p>	<p>Kultuuriline identiteet</p>

5.klass

105 tundi (3 nädalatundi)

Erinevate alade oskused	Õpitulemused	Õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 4 tundi 1. Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust. 2. Ohutus- ja</p>	<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust</p>	<p>Spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine.</p>	<p>„Tervis ja ohutus” Kultuuriline identiteet Loominguliste tööde täitmine.</p>

<p>hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.</p> <p>3. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>4. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.</p> <p>6. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel</p> <p>7. Liikluseeskirjad</p>	<p>2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses;</p> <p>3) teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>4) tunneb õpitud spordialade/ tantsustiilide oskussõnu, teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p>	<p>Spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.</p>	<p>Referaatide täitmine.</p>
<p>Võimlemine 15 tundi</p> <p>1. Rivi- ja korraharjutused.</p> <p>2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</p> <p>3. Rühiharjutused.</p> <p>4. Tasakaaluharjutused.</p> <p>5. Akrobaatika.</p>	<p>5) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>6) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>7) 3) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal</p>	<p>Kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p> <p>Oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu.</p>	<p>Tehnoloogia ja innovatsioon. Väärtused ja kõlblus. Tervis ja ohutus. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Kergejõustik 34 tundi</p> <p>1. Pallivise hoojooksult.</p>	<p>8) sooritab sooritab hoojooksult pallivise;</p>	<p>Kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p>



2. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused 3. Kiirjooks ja selle eelsoojendus 4. Ringteatejooksu teatevahetus. 5. Kestvusjooks. 6. Kaugushüpe täishoolt.	9) sooritab Jooksu alustamine ja lõpetamine. 10) sooritab jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 11) sooritab õige teatevahetuse	kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.
Liikumis- ja sportmängud 43 tundi 1. Rahvastepall. 2. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. 3. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile.Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. 4. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. 5. Pioneeripall.	12) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 13) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. 14) 3)suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise 15) sõiduviiisiga	Kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.	Tervis ja ohutus. Tehnoloogiaja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
Suusatamine 9 tundi 1. läbib järjest suusatades 2,5 – 3 km 2. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis; 3. Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.	16) läbib järjest suusatades 3 km 17) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise 18) sõiduviiisiga 19) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;	Kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.	Tervis ja ohutus Keskkond ja jätkusuutlik areng

4. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.		Oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu.	
--	--	---	--

6.klass

70 tundi (2 õppetundi nädalas)

Erinevate alade oskused	Õpitulemused	Õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 4 tundi 1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. 2. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. 3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine;</p>	<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; 3) oskab anda elementaarset esmaabi; 4) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasiga</p>	<p>1) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks; 2) kasutatakse mitmekesist õppemethodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne. 4) liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;</p>	<p>Tervis ja ohutus Kultuuriline identiteet. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Loominguliste tööde täitmine. Referaatide täitmine.</p>



<p>4. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.</p> <p>5. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>7. Liikluseeskirju</p>	<p>austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>5) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p>		
<p>Võimlemine 8 tundi</p> <p>1. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine.</p> <p>2. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p>	<p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja poomil;</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe).</p> <p>5) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele</p> <p>6) hinnangu andmine;</p>	<p>1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;</p> <p>2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>

<p>3. Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p>4. Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>5. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p>			
<p>Kergejõustik 20 tundi</p> <p>1. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.</p> <p>2. Kestvusjooks.</p> <p>3. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>4. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>5. Pallivise hoojooksult</p> <p>6. Kuulitõuke soojendusharjutused.</p>	<p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab hoojooksult pallivise;</p> <p>3) paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</p>	<p>1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;</p> <p>2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;</p> <p>3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p> <p>Võistlustel osalemine.</p>
<p>Võrkpall 12 tundi</p> <p>1. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes</p> <p>2. Sööduharjutuste kombinatsioonid</p>	<p>6) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;</p>	<p>1) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd);</p>	<p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Teabekeskond.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>



<p>3. Ültalt palling ja pallingu vastuvõtt. 4. . Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. 5.Mäng reeglite järgi. Jalgpall. 4 tundi 1 Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. 2. Mäng.</p>	<p>7) sooritab ültalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 8) mängib sportmängu reeglite järgi</p>	<p>2) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni; 3)mängib sportmängu reeglite järgi.</p>	
<p>Suusatamine 6 tundi 1 .Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. 2 Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. 3. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. 4. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. 5 .Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.</p>	<p>1) opitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. 2) üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>

<p>Orienteerumine 2 tundi 1. Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. 2. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. 3. Orienteerumisraja iseseisev läbimine</p>	<p>1) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 2) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada</p>	<p>1) kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise; 2) orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
---	---	---	---------------------------------------

2.1.11. Kehalise kasvatuse erinevate alade oskused, õpitulemused, õppetegevus III kooliastmes

7.klass

70 tundi (2 õppetundi)

Erinevate alade oskused	Õpitulemused	Õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 4 tundi 1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui</p>	<p>1) Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab,</p>	<p>Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks. Rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid</p>	<p>Tervis ja ohutus Kultuuriline identiteet. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>



<p>tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p>2. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; 4 Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>5. Liikluseeskirjad</p>	<p>3) kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul;</p> <p>4) oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>5) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>6) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p>	<p>õpikeskkondi ning õppematerjale ja – vahendeid.</p> <p>Kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.</p> <p>Liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine.</p>	<p>Loominguliste tööde täitmine.</p> <p>Referaatide täitmine.</p>
<p>Võimlemine</p> <p>8 tundi</p> <p>1 Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks,</p>	<p>7) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p>	<p>Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;</p> <p>Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>



<p>harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine.</p> <p>2. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>3. Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p>4. Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre; jala hooga taha pööre; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p>6. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p>	<p>8) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>9) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja poomil;</p> <p>10) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe);</p> <p>11) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele</p> <p>12) hinnangu andmine;</p>	<p>Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.</p>	
--	--	--	--

<p>7. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana</p>			
<p>Kergejõustik 20 tundi 1. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. 2. Kestvusjooks. 3. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. 4. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. 5. Pallivise hoojooksult</p>	<p>13) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 14) sooritab hoojooksult pallivise; 15) paigalt ja hooga kuulitõuke; 16) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</p>	<p>Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine. Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete, kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine. Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Võistlustel osalemine.</p>
<p>Sportmängud Korvpall 12 tundi 1. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt 2. Läbimurded paigalt ja liikumiselt.</p>	<p>17) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 18) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;</p>	<p>Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks. Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste</p>	<p>Väärtused ja kõlblus. Teabekeskond. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>



<p>3. Algteadmised kaitsemängust. 4. Korvpalli võistlusmäärused. 5. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p>	<p>19) mängib sportmängu reeglite järgi;</p>	<p>toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni; Mängib sportmängu reeglite järgi. Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>	
<p>Võrkpall 12 tundi 1. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes 2. Sööduharjutuste kombinatsioonid 3. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. 4. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. 5. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. 4 tundi 1 Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. 2. Mäng.</p>	<p>20) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 21) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 22) 3) mängib sportmängu reeglite järgi;</p>	<p>Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks. Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni. Mängib sportmängu reeglite järgi. Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>	
<p>Suusatamine 6 tundi Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.</p>	<p>23) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga;</p>	<p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>



<p>Paaristõukeline ühe- ja kaheammuline sõiduviiis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariant. Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>24) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti.</p>	<p>Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p>	
<p>Orienteerumine 2 tundi 1. Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. 2. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. 3. Orienteerumisraja iseseisev läbimine</p>	<p>25) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 26) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada;</p>	<p>Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
<p>Tantsuline liikumine 2 tundi 1. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. 2. Soorollid tantsus</p>	<p>27) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 28) arutleb erinevate tantsustiilide üle; 29) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p>	<p>Kultuuriline identiteet.</p>

8.klass

70 tundi (2 nädalatundi)

Erinevate alade oskused	Õpitulemused	Õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 4 tundi</p> <p>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p>2. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; 4 Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh</p>	<p>1) Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;</p> <p>2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab,</p> <p>3) kuidas toimida sportides/ liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul;</p> <p>4) oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>5) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>6) oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele</p>	<p>Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks. Rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja –vahendeid. Kasutatakse mitmekesisist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne. Liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Loominguliste tööde täitmine.</p> <p>Referaatide täitmine.</p>



antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. 5. Liikluseeskirjad	7) eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;		
Võimlemine 8 tundi 1 Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. 2. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. 3. Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. 4. Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. 5. Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P); kangil treltõus jõuga; käärhõõr (P).	1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja poomil; 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüppe); 5) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele 6) hinnangu andmine;	Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine; Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Kultuuriline identiteet. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine



<p>5. Tasakaaluharjutused poomil (T) Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p>6. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>7. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana</p>			
<p>Kergejõustik 20 tundi</p> <p>1. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.</p> <p>2. Kestvusjooks.</p> <p>3. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>4. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>5. Pallivise hoojooksult</p> <p>6. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>	<p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>3) paigalt ja hooga kuulitõuke;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</p>	<p>Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine; Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete, kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine. Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised arued, vestlused.</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Võistlustel osalemine.</p>



Sportmängud Korvpall 12 tundi 1. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt 2. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. 3. Algteadmised kaitsemängust. 4. Korvpalli võistlusmäärused. 5. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.	1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; 3) mängib sportmängu reeglite järgi;	Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks. Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni; Mängib sportmängu reeglite järgi. Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.	Väärtused ja kõlblus. Teabekeskond. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
Võrkpall 12 tundi 1. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes 2. Sööduharjutuste kombinatsioonid 3. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. 4. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. 5. Mäng reeglite järgi.	1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 3) mängib sportmängu reeglite järgi;	Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks. Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad	Väärtused ja kõlblus. Teabekeskond. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

<p>Jalgpall. 4 tundi 1 Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. 2. Mäng.</p>		<p>individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni. Mängib sportmängu reeglite järgi. Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>	
<p>Suusatamine 6 tundi Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Paaristõukeline ühe- ja kaheammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kaheammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.</p>	<p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
<p>Orienteerumine 2 tundi 1.Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.</p>	<p>1) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 2) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada;</p>	<p>Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>

<p>2. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. 3. Orienteerumisraja iseseisev läbimine</p>			
<p>Tantsuline liikumine 2 tundi 1. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. 2. Soorollid tantsus</p>	<p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p>	<p>Kultuuriline identiteet.</p>

9.klass

70 tundi (2 nädalatundi)

Erinevate alade oskused	Õpitulemused	Õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 4 tundi 1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</p>	<p>1) Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda</p>	<p>Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks. Rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel</p>	<p>Tervis ja ohutus Kultuuriline identiteet. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>



<p>2. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; 4 Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>5. Liikluseeskirjad</p>	<p>võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul;</p> <p>3) oskab anda elementaarset esmaabi;</p> <p>4) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes;</p> <p>5) oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;</p>	<p>põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja –vahendeid.</p> <p>Kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.</p> <p>Liikumise-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine.</p>	<p>Loominguliste tööde täitmine.</p> <p>Referaatide täitmine.</p>
<p>Võimlemine 8 tundi</p> <p>1 Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine.</p> <p>2. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele</p>	<p>1) sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;</p> <p>2) 2) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>3) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel ja poomil;</p> <p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe);</p>	<p>Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;</p> <p>Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>



<p>lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>3. Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.</p> <p>4. Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>5. Kükisarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P); kangil tireltõus jõuga; käärhõõr (P).</p> <p>5. Tasakaaluharjutused poomil (T) Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p>6. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>7. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana</p>	<p>5) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;</p>		
<p>Kergejõustik 20 tundi</p> <p>1. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.</p> <p>2. Kestvusjooks.</p>	<p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>3) paigalt ja hooga kuulitõuke;</p>	<p>Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine; Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete, kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Võistlustel osalemine.</p>



3. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. 4. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. 5. Pallivise hoojooksult 6. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.	4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.	Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.	
Sportmängud Korvpall 12 tundi 1. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt 2. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. 3. Algteadmised kaitsemängust. 4. Korvpalli võistlusmäärused. 5. Mäng reeglite järgi. Mäng 5 : 5.	1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; 3) mängib sportmängu reeglite järgi.	Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks. Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni; Mängib sportmängu reeglite järgi.	Väärtused ja kõlblus. Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
Võrkpall 12 tundi 1. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes 2. Sööduharjutuste kombinatsioonid	1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;	Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.	Väärtused ja kõlblus. Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine



<p>3. Ültalt palling ja pallingu vastuvõtt. 4. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. 5. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. 4 tundi 1 Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. 2. Mäng.</p>	<p>3) mängib sportmängu reeglite järgi.</p>	<p>Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni. Mängib sportmängu reeglite järgi. Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>	
<p>Suusatamine 6 tundi Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.</p>	<p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Läbib järjest suusatades 3 km.</p>	<p>Keskfond ja jätkusuutlik areng</p>
<p>Orienteerumine 2 tundi 1. Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.</p>	<p>1) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 2) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada;</p>	<p>Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p>	<p>Keskfond ja jätkusuutlik areng</p>



2. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. 3. Orienteerumisraja iseseisev läbimine			
Tantsuline liikumine 2 tundi 1. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. 2. Soorollid tantsus	1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.	Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.	Kultuuriline identiteet.

GÜMNAASIUM

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse gümnaasiumis liikumisõpetuse põhimõtteid, et kujundada õpilastes liikumispädevust, mis hõlmab liikumisharrastuseks vajalikku motivatsiooni, teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid ning tähendab ennastjuhtiva inimese kujunemist, kes suhtub liikumisesse positiivselt, oskab iseseisvalt liikumisharrastusega tegelda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena gümnaasiumi lõpetaja: 1) kasutab mitmekülgeid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus; 2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana; 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonidega toimetulemise viise; 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeainet õpetatakse viie kohustusliku kursusena. **Peale kohustuslike kursuste pakub kool kaks valikkursust.** Kohustuslike ja valikkursuste sisu koostab kool arvestusega, et need toetaksid liikumispädevuse kujunemist ning ainekavas esitatud viie liikumisvaldkonna õpitulemuste saavutamist.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevuse kujunemist toetavad ainekavas viie liikumisõpetuse valdkonna õpitulemused, mis on õppe kujundamise aluseks: **liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.**

Valikkursustega süvendatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning arendatakse nende kehalisi võimeid. Valikkursus „Liikumine välistingimustes“ võimaldab õpilastel oma tervist karastamise teel tugevdada. Kool koostab omal initsiatiivil liikumise/sportimise valikkursusi, et õpilased saaksid sporti ja liikumist harrastada ka tunniväliselt. Eurogümnaasiumis rakendatakse ainetevahelise lõimingu elluviimiseks teemakeskset ehk multidistsiplinaarset lõimingut, mille puhul mitu erinevat õppeainet kooskõlastatakse ühe keskse teema ümber. Nii aine- kui ka keeleõpetajad kasutavad seda teemat, et tõsta esile sobivaid mõisteid, ainealaseid teemasid ning arendada õpetava keele osaoskusi. Teemaõppe rakendamisel õppeainete sisu ei muutu, iga õppeaine käsitleb vastavat teemat oma vaatenurgast.

Liikumisoskused.

Liikumisoskusi arendatakse süvendatult spordialade ja liikumisharrastuse kaudu. Mitmekülgsete liikumisostuste omandamist on õpilane alustanud põhikoolis. Valdkonna „Liikumisoskused“ siht on aidata kaasa niisuguse inimese kujunemisele, kes on iseseisvalt motiveeritud liikuma eri keskkondades ja tingimustel ning kellel on selleks vastavad oskused, teadmised ja valmisolek. Seejuures peab kõiki liikumisostusi arendama teadlikult ja eesmärgistatult. Arutluste ja soorituste mõtestamisega seotakse õppes õpilase omandatud teadmised varem olemasolevate ostustega ning leitakse õpilasele sobivaid liikumisviise. Liikumisoskused jagunevad järgmiselt: 1) edasiliikumisoskused erinevates keskkondades: kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus, oskus liikuda rütmis ja muusika saatel ning koos teistega, I kooliastmes omandatud ujumisoskusega, sh pöörata tähelepanu veohutusele, on soovitatav jätkata ka gümnaasiumis; 2) vahendil liikumise oskus tähendab ostust liikuda vahendil edasi (nt suusatamine, uisutamine, rulluisutamine, aerutamine, sõudmine jne); 3) vahendi käsitlemise oskus tähendab ostust visata, püüda, põrgatada ning lüüa vahendit käe ja jalaga või muu vahendiga; 4) kehakontrollioskus asendites ja liikumisel tähendab ostust säilitada tasakaalu erinevates keha asendites, liikudes ja nende kombinatsioonides.

Tervis ja kehalised võimed.

Aidatakse kaasa õpilase vastutustunde ja harjumuse kujunemisele, et hoida enda tervist ja arendada tervisega seotud kehalisi võimeid. Selleks omandatakse teadmisi ja oskusi iseseisvaks kehaliste võimete arendamiseks. Gümnaasiumis jätkatakse põhikoolis alanud korrapäraselt tervisega seotud kehaliste võimete, s.o aeroobse vastupidavuse, jõu ja painduvuse mõõtmist vähemalt üks kord gümnaasiumi jooksul. Mõõtmise peamine

eesmärk on, et õpilased teaksid enda tervisega seotud kehalistest võimetest ja oleksid motiveeritud neid arendama. Lisaeesmärk on saada korrapäraselt tagasisidet Eesti õpilaste tervisega seotud kehaliste võimete kohta, jälgides tervisenäitajate kui tundlike isiklike teemade käsitlemisel konfidentsiaalsust ja inimlikkust. Tagasiside on individuaalne ja ei ole hinde panemise alus, vaid sellega suurendatakse teadlikkust kehalisest vormisolekust. Kehaliste võimete mõõtmise tulemusi ei võrrelda ega seostata normatiividega ja neid analüüsitakse nii, et see ei kahjusta õpilaste enesehinnangut, vaid toetab õpilase motivatsiooni end arendada.

Kehaline aktiivsus.

Õpilases kujundatakse oskus leida õppes endale sobiv liikumisviis ja -aktiivsus kehalise aktiivsuse kaudu. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, näiteks enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Lisaks toetatakse oskust analüüsida eri liikumisviise ja nende sobivust enda harrastusena. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse liikuma nende tervisliku seisundi põhjal.

Liikumine ja kultuur. Õpilastes kujundatakse oskust mõtestada inimese ja liikumise osa kultuuris ning enda rolli kultuuri kandja, mõjutaja ja loojana. Õpe toetab suutlikkust mõista ning analüüsida kultuuri muutumist, sh populaarsete liikumisviiside muutumist ajas. Õpet korraldatakse ja liikumisoskusi seostatakse eri kultuurivaldkondadega ning žanridega.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilastes kujundatakse motivatsiooni väärtustada võrdselt vaimset ja kehalist tasakaalu, mille saavutamiseks tehakse sobilikke harjutusi. Õppes lähtutakse vajadusest luua õpilastes arusaam mitmekülgetest vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest, et õpilased suudaksid valida praktikas rakendamiseks vähemalt kaks tegevusviisi. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli liikumisõpetuse ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone ning õpikeskkonda.

1.4. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks

Ainevaldkonnas toetatakse kõigi riiklikus õppekavas nimetatud üldpädevuste arengut, käsitletakse läbivaid teemasid ning kasutatakse valdkonnaülese lõimingu võimalusi kooli eripära ja kooli õppekavas sätestatu põhjal. Liikumisõpetus võimaldab praktiliste tegevuste kaudu kujundada kõiki üldpädevusi, seejuures on teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ning käitumise kujundamisel kandev roll õpetajal, kelle väärtushinnangud loovad sobiliku õpikeskkonna ning mõjutavad õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist. Läbivad teemad on aineülesed ja käsitlevad ühiskonnas tähtsustatud valdkondi, luues ettekujutuse ühiskonna kui terviku arengust ning toetades õpilase suutlikkust oma teadmisi eri olukordades rakendada. Õppes kavandatakse teadlikult aega üldpädevuse arendamise ja läbivate teemade käsitlemise kõrval ka liikumisega seotud kõrgemaid mõtlemisoskusi arendavatele ülesannetele, nagu analüüs, kriitiline mõtlemine, loovad tegevused, tagasiside andmine, õpitava kinnistamine, aktuaalsete teemade käsitlemine või väärtushinnangute üle arutlemine.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpet kavandades ja korraldades lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevuste ja liikumispädevuse arendamise vajadusest, taotletavate teadmiste, oskuste ja hoiakute ning õpitulemuste saavutamisest, kooli õppekavas sätestatud õppesisust ning võimalustest lõimida liikumisõpetust teiste õppeainete ja läbivate teemadega. Õppe korraldamine on õppijakeskne, toetab erinevate võimete ja terviseseisundiga õpilaste õpimotivatsiooni hoidmist ja aktiivset õppes osalemist ning individuaalset tervise hoidmist liikumise abil. Õpe toetab õpilaste kujunemist iseseisvaiks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ning vastutada oma õppimise eest, tulevad toime muutunud olukorras ning on valmis kavandama oma edasist haridusteed.

Gümnaasiumis õpet kavandades ja korraldades teevad õpetajad koostööd, seejuures:

- 1) arvestatakse õpilaste liikumise ja sportimise eelteadmisi ning huve, eripära ja võimeid, kasutatakse diferentseeritud ja sobivat füüsilist pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele ning pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes;
- 2) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, arvestades õpilaste arvu õpperühmas, vanust, võimekust ja sugu; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 3) arvestatakse didaktika nüüdisaegsete käsitluste ning liikumis- ja spordivaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 4) kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, mõtestatakse ning analüüsitakse õppimist, suunatakse tegema teadvustatud ja teadlikke valikuid ning vastutama oma õppimise ja kehalise arengu eest;

- 5) kaasatakse õpilasi tegevuste kavandamisse ja juhtimisse, sh valikute tegemise oskuse kujunemist toetavate kursuste sisu loomisse, pakutakse võimalusi analüüsida ja mõtestada õpet nii enda õppimise ja õpistrateegiate kui ka õpetaja juhitud õppe korraldamise aspektist;
- 6) kavandatakse aega õpitava tähenduslikkuse, eesmärkide, õpitulemuste ning hindamiskriteeriumide mõtestamisele ning eneserefleksioonile, õpitakse andma ja võtma vastu tagasisidet;
- 7) rakendatakse uurivat, probleeme lahendavat ja teaduspõhist õpet, kasutatakse mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja analüüsi soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi mitmekülgselt, tutvustatakse valdkonna teadussaavutusi ja aktuaalseid probleeme ning arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid õppimiseks ning enda kehaliste võimete analüüsimiseks, arendatakse info kriitilise otsimise ja hindamise pädevust, arvestades autoriõigust ja uurijaeetikat.

1.6. Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamise kaudu saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise toel saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemisel. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Hindamisel lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamismudelist.

Kooli tähestikuline hindamismudel võimaldab õpilase töö hinnata detailselt ja informatiivselt, mille põhjal saab otsustada töö tulemuslikkuse ja edukuse üle, ning realiseerida kujundavat hindamist, mille kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta (Tabel 1).

Tabel 1. Tähestikuline hindamisemudel



Tähestikuline hindamine	«A»	«B»	«C»	«D»	«E»	«F»	«K»	«L»
% maksimaalsest võimalikust punktide arvust	96-100	90-95	83-89	75-82	63-74	50-62	20-49	0-19
Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine	Valdab suurepäraselt õppematerjali	Väga hea materjali valdamine, vastab täielikult õppekavale	Õppematerjali hea valdamine, vastab üldiselt õppekava nõudmistele, kuid leiduvad väikesed vead	Õpitud materjali hea valdamine, kuid ebapiisavas mahus, vajalik on suvaõpe	Rahuldav tulemus, vastab õppekava nõudmistele, kuid leiduvad puudused ja vead	Rahuldav tulemus, leidub hulk puudujääke ja vigu, ei vasta piisavalt õppekava nõudmistele	Puudulik tulemus, leidub olulisi puuduseid ja vigu	Nõrk tulemus, teadmised ei vasta ÕK poolt esitatud nõudmistele
Kõikidel spordialadel praktiliste ülesannete täitmine	Õpetaja poolt tunnis antud kõikide ülesannete kohusetundlik täitmine täismahus	Õpetaja poolt tunnis antud kõikide ülesannete kohusetundlik täitmine, püüd parandada saavutatud tulemusi	Õpetaja poolt antud ülesannete täitmine mitte täis mahus ja mitte täies jõus.	Õpetaja poolt antud ülesannete täitmine mitte täis mahus ja mitte täies oma jõus. Tulemuste kasvu puudumine	Täidab õpetaja poolt antud ülesandeid osaliselt, endiste tulemuste langus	Paremate tulemuste saavutamiseks on vaja täiendavat õppetöö ja individuaalne töö	Ei täida õpetaja poolt antud ülesandeid, või ilmub tunnile spordivormita	Keeldub õpetaja poolt antud ülesandeid

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Liikumisõpetuses väärtustatakse eesmärgi saavutamiseks tehtud tööd ja pingutust. Õpilast suunatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima. Õpilane kaasatakse nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade argumenteeritust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, eelkõige liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ja õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal. Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppeeesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

1.7. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond tagab liikumisvõimalusi ja liikumispädevuse väljakujunemist. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata nende varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja selle kaudu erinevaid ülesandeid mängus.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks:

- 1) tagab kool nõuetele vastava võimla (sh staadion, aeroobika- ja tantsulise liikumisesaal), kus on ainekavakohasteks õppetegevusteks vajalik sisseseade;
- 2) saab kasutada suusarada, uisuväljakut, terviserada;
- 3) on olemas rõivistud ja pesemisruumid;

4) on valikkursuse korraldamiseks vajalik inventar ja vahendid sõltuvalt kooli alade valikust.

2. Ainekava

2.1. Liikumispädevust kujundav õppeaine

2.1.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab viie valdkonna taotletavaid õpitulemusi, mis toetavad liikumispädevuse omandamist gümnaasiumi lõpuks nii, et gümnaasiumi lõpetaja on saanud positiivse kogemuse liikumisest ja liikumisharjumuse. Ainekava jätab õpetajale autonoomsuse õppesisu valikul tingimusel, et kõigi viie liikumisvaldkonna taotletavad õpitulemused oleksid kooliastme lõpuks saavutatud. Õppeaine võimaldab arvestada õpilaste varem või väljaspool kooli omandatud oskuste, teadmiste ja kogemustega, õppeaja efektiivsemat kasutamist, individuaalsemat lähenemist ja keskendumist arendamist vajavatele oskustele. Õpitulemuste saavutamist toetab õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse nii kehaliselt kui ka vaimselt, sotsiaalselt ja emotsionaalselt.

2.1.2. Gümnaasiumi lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Õpilane:

- 1) kasutab mitmekülgseid liikumisosi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
- 2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;
- 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonide juhtimise viise.

2.1.3. Kursuste õpitulemused

Liikumisoskused

Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides; 2) liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit erinevates liikumistes; 5) mängib sportmängu reeglite järgi; 6) rakendab esmaseid veeohutusalaaseid oskusi; 7) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist; 8) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks; 9) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida; 10) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 11) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös; 12) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 13) mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane: 1) leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist; 2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid; 3) arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist; 4) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki; 5) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele; 6) analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.

Kehaline aktiivsus

Õpilane: 1) plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut; 2) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 3) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele; 4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 5) rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust; 6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.

Liikumine ja kultuur

Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu; 2) annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga; 3) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega; 4) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana; 5) järgib liikumistega seotud

ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu; 6) riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele; 7) annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas; 8) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukohta ja suuna määramisega; 9) mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu; 10) juhendab kaasõpilasi liikumises.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane: 1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks; 4) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.

2.1.4. Liikumisõpetuse erinevate alade oskused, õpitulemused, õppetegevus

10.klass

70 tundi (2 nädalatundi)

2 kursust: üks neist on praktiline, teine – teooria ühendatud praktiliste harjutustega (eesti keeles)

Erinevate alade oskused	Õpitulemused	Õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
Teadmised liikumisest ja spordist 4 tundi 1. Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile. 2. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala	kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides; käsitseb vahendit erinevates liikumistes;	1. Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni; 2. Rakendatakse nüüdisaegseid info- ja	Tervis ja ohutus Kultuuriline identiteet. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.



<p>valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.</p> <p>3. Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumade vältimine. Esmaabi enimlevinud traumade korral.</p> <p>4. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.</p>	<p>mängib sportmängu reeglite järgi; leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist; plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut; rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;</p>	<p>kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;</p> <p>3. Kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.</p>	<p>Loominguliste tööde täitmine.</p>
<p>Võimlemine 8 tundi</p> <p>Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ja kooli võistlustel.</p>	<p>käsitseb vahendit erinevates liikumistes; mängib sportmängu reeglite järgi; leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist; seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;</p>	<p>1. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.</p> <p>2. Kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p> <p>3. Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
<p>Kergejõustik 16 tundi</p> <p>1. Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>käsitseb vahendit erinevates liikumistes; mängib sportmängu reeglite järgi; rakendab traumade</p>	<p>Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.</p> <p>Kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete,</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja</p>



<p>2. Kiir- ja kestavusjooks</p> <p>3. Kaugus- ja/või kõrgushüpe.</p> <p>4. Kuulitõuge.</p> <p>5. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel..</p>	<p>ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;</p>	<p>kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p> <p>Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.</p>	<p>ettevõtlikkus</p> <p>Võistlustel osalemine.</p>
<p>Sportmängud</p> <p>Korvpall 12 tundi</p> <p>1. Sööt ja lõige rünnakul.</p> <p>2. Mees-mehe ja maa-ala kaitse.</p> <p>3. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.</p> <p>4. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</p> <p>5. Ründe- ja kaitsemängu taktika.</p> <p>6. Tänavakorvpalli tutvustamine.</p>	<p>käsitseb vahendit erinevates liikumistes; mängib sportmängu reeglite järgi; seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega; järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu; riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;</p>	<p>Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.</p> <p>Mängib sportmängu reeglite järgi.</p> <p>Sportivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>	<p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
<p>Võrkpall 12 tundi</p> <p>1. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt</p> <p>2. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha.</p> <p>3. Blokeerimine. Pettelöögid.</p>	<p>käsitseb vahendit erinevates liikumistes;</p> <p>mängib sportmängu reeglite järgi; seostab ausa mängu</p>	<p>Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.</p>	<p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>



<p>4. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.</p> <p>5. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</p> <p>6. Ründe- ja kaitsemängu taktika.</p> <p>7. Rannavõrkpalli tutvustamine.</p> <p>Jalgpall. 4 tundi</p> <p>1. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 5 : 5, 6 : 6.</p> <p>2. Mängu taktika. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</p> <p>3. Rannajalgpalli tutvustamine.</p>	<p>põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega; järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu; riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;</p>	<p>Mängib sportmängu reeglite järgi. Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>	
<p>Suusatamine 6 tundi</p> <p>1. Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes.</p> <p>2. Suusatamise tehnika põhialused.</p> <p>3. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).</p>	<p>plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut;</p>	<p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
<p>Orienteerumine 2 tundi</p>	<p>Kursuse lõpul läbib õpilane kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja; järgib</p>	<p>Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine.</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>



1. Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. 2. Läbitud raja analüüs. 3. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumismatkamine.	liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu; riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;	Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.	
Tantsuline liikumine 6 tundi 1 Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. 2 Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. 3. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine 4. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine kontaktantsu, <i>jazz</i> -tantsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.	1) tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja ladinatantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse; 2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile; 3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.	Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.	Kultuuriline identiteet.

11.klass

70 tundi (2 nädalatundi)

Erinevate alade oskused	Õpitulemused	Õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<p>Teadmised liikumisest ja spordist 4 tundi</p> <p>1. Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile.</p> <p>2.Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid. Erinevate spordialade võistlusmäärused.</p> <p>3.Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokollit täitmine.</p> <p>4.Esmaabi enimlevinud traumade korral.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.</p>	<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;</p> <p>2) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;</p> <p>3) oskab kavandada iseseisvat treeningut;</p> <p>4) omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;</p> <p>5) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.</p>	<p>1.Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;</p> <p>2. Rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;</p> <p>3. Kasutatakse mitmekesisist õppemethodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p> <p>Loominguliste tööde täitmine.</p>
<p>Võimlemine 8 tundi</p> <p>Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.</p>	<p>1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel), akrobaatikas,</p>	<p>1.Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.</p> <p>2.Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>kultuuriline identiteet.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>



Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ja kooli võistlustel.	rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüppe; 2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.	kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine. 3.Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.	
Kergejõustik 16 tundi 1. Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. 2. Kiir- ja kestva jook 3. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. 4. Kuulitõuge. 5. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. 6. Kohtunikutegevus kergejõustikus.	1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega; 2) läbib järjest joostes jõukohast distantsi.	Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine. Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete, kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine. Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.	Tervis ja ohutus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Võistlustel osalemine.
Sportmängud Korvpall 12 tundi 1. Sööt ja lõige rünnakul. 2. Mees-mehe ja maa-ala kaitse.	1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu; 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud	Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.	Väärtused ja kõlblus. Teabekeskond. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine



<p>3. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.</p> <p>4. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</p> <p>5. Ründe- ja kaitsemängu taktika.</p> <p>6. Tänavakorvpalli tutvustamine.</p> <p>7. Kohtunikutegevus korvpallis.</p>	<p>kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.</p>	<p>Mängib sportmängu reeglite järgi. Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>	
<p>Võrkpall 12 tundi</p> <p>1. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt</p> <p>2. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha.</p> <p>3. Blokeerimine. Pettelöögid.</p> <p>4. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.</p> <p>5. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</p> <p>6. Ründe- ja kaitsemängu taktika.</p> <p>7. Rannavõrkpalli tutvustamine.</p> <p>8. Kohtunikutegevus võrkpallis.</p> <p>Jalgpall. 4 tundi</p> <p>1. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 5 : 5, 6 : 6.</p>	<p>1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;</p> <p>2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.</p>	<p>Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.</p> <p>Mängib sportmängu reeglite järgi. Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>	<p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>



2. Mängu taktika. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. 3. Rannajalgpalli tutvustamine. 4. Kohtunikutegevus jalgpallis.			
Suusatamine 6 tundi 1. Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. 2. Suusatamise tehnika põhialused. 3. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).	1) läbibjõukohast distantsi; 2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust; 3) oskab hooldada oma suusavarustust.	Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	Keskkond ja jätkusuutlik areng
Orienteerumine 2 tundi 1. Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. 2. Läbitud raja analüüs. 3. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumismatkamine.	Kursuse lõpul läbib õpilane kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.	Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.	Keskkond ja jätkusuutlik areng
Tantsuline liikumine 6 tundi 1 Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. 2 Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO inimkonna	1) tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantsu, standard- ja ladinatantsu ning teiste rahvaste seltskonnatantsu;	Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.	Kultuuriline identiteet.

<p>suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas.</p> <p>3. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine</p> <p>4. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine kontaktantsu, <i>jazz</i>-antsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.</p>	<p>2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;</p> <p>3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.</p>		
--	--	--	--

12.klass

35 tundi (1 nädalatund)

Erinevate alade oskused	Õpitulemused	Õppetegevus	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<p>Teadmised liikumisest ja spordist.</p> <p>3 tundi</p> <p>1. Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile.</p> <p>2. Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid. Erinevate spordialade võistlusmäärused.</p>	<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;</p> <p>2) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;</p> <p>3) oskab kavandada iseseisvat treeningut;</p> <p>4) omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade</p>	<p>1. Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;</p> <p>2. Rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloog</p>	<p>Tervis ja ohutus Kultuuriline identiteet.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Loominguliste tööde täitmine.</p>



<p>3.Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.</p> <p>4.Esmaabi enimlevinud traumade korral.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.</p>	<p>ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;</p> <p>5) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.</p>	<p>iatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;</p> <p>3. Kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.</p>	
<p>Võimlemine. 6 tundi</p> <p>Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.</p> <p>Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.</p> <p>Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ja kooli võistlustel.</p>	<p>1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel), akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüppe;</p> <p>2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.</p>	<p>1.Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.</p> <p>2.Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p> <p>3.Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
<p>Kergejõustik. 8 tundi</p> <p>1. Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine.</p> <p>2. Kiir- ja kestva jook</p> <p>3. Kaugus- ja/või kõrgushüpe.</p>	<p>1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib järjest joostes 2000 – 3000 meetrit.</p>	<p>Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.</p> <p>Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete, kontrollimine ning</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Võistlustel osalemine.</p>



4. Kuulitõuge. 5. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. 6. Kohtunikutegevus kergejõustikus.		tulemustele hinnangu andmine. Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.	
Sportmängud Korvpall. 6 tundi 1. Sööt ja löige rünnakul. 2. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. 3. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. 4. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. 5. Ründe- ja kaitsemängu taktika. 6. Tänavakorvpalli tutvustamine. 7. Kohtunikutegevus korvpallis.	1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu; 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.	Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks. Mängib sportmängu reeglite järgi. Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.	Väärtused ja kõlblus. Teabekeskond. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
Võrkpall. 8tundi 1. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt 2. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. 3. Blokeerimine. Pettelöögid.	1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu; 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja	Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist	Väärtused ja kõlblus. Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine



<p>4. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.</p> <p>5. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</p> <p>6. Ründe- ja kaitsemängu taktika.</p> <p>7. Rannavõrkpalli tutvustamine.</p> <p>8. Kohtunikutegevus võrkpallis.</p> <p>Jalgpall. 4 tundi</p> <p>1. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 5 : 5, 6 : 6.</p> <p>2. Mängu taktika. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</p> <p>3. Rannajalgpalli tutvustamine.</p> <p>4. Kohtunikutegevus jalgpallis.</p>	<p>gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.</p>	<p>aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.</p> <p>Mängib sportmängu reeglite järgi.</p> <p>Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>	
--	--	--	--

2.1.5 Valikkursused

2.1.5.1. Valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused“

Kokku: 35 tundi

Kursuse lühikirjeldus

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormisoleku ja kehalise töövõime arendamisele ning mootorsete oskuste täiustamisele. Omandatud teadmised ja oskused toetavad õpilase tervise ja töövõime arengut ning loovad aluse elukestvale liikumisharrastusele.

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

valdab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ning tunneb nende arendamise võimalusi;

analüüsib oma kehalise töövõime ja mootorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;

parandab kehalise kasvatus tundides omandatud mootorseid oskusi ning õpib süvendatult sooritama üht uut kehalist tegevust/liikumisviisi;

kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;

teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;

väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;

osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatus tunde.

Õppesisu

Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks. Kehalised võimed, nende mõju tervisele; kehaline võimekus kui tervise alus. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise printsiibid ning meetodid, treeningu ülesehitus. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.

Kehaliste võimete arendamine. Erinevate kehaliste võimete (aeroobse vastupidavuse, lihasjõu, painduvuse, kiiruse, osavuse/koordinatsiooni) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, stretching jms) ja harjutamise meetoodika.

Motoorsete oskuste arendamine. Kehalise kasvatusel kohustuslikel kursustel õpitud spordialade ja liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine. Kooli valikul vähemalt kahe spordiala harrastamine.

Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel. Enesekontrollikatsed (vastupidavus-, jõu- ja painduvuskatsed) ning enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.

Osalemine spordiüritustel.

2.1.5.2. Valikkursus “Liikumine välistingimustes”

Kokku: 35 tundi

Kursuse lühikirjeldus

Kursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastuseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel, tervise tugevdamisel ja organismi karastamisel. Väljas (sh looduses) liikumine soodustab õpilase kehaliste võimete arengut, rekreatsiooni ja keskkonnateadlikku käitumist.

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

1. analüüsib väljas liikumise organismi karastavat, tervist tugevdavat, töövõimet parandavat ja taastavat mõju; seab eesmärgid, pakub vahendeid ja võimalusi väljas liikumiseks, et tugevdada enda tervist ning suurendada kehalist aktiivsust;
2. parandab kehalise kasvatusel kohustuslikel kursustel omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) motoorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi;
3. kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda väljas juhtuda võivate õnnetusjuhtumite (traumade, külmumise jms) puhul;
4. teeb spordialade õppimise ja kehalise treeningu ajal koostööd kaaslastega, abistades, julgustades ning juhendades neid;
5. osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatusel tunde;

6. väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
7. hindab keskkonda ning suhtub sellesse säästvalt; tunneb looduses liikumist reguleerivaid seadusi.

Õppesisu

Teadmised väljas liikumise harrastamiseks. Väljas liikumise mõju organismile; soovitusel liikumisviisi valikuks (k.a varustuse, riietuse valik) ning harrastamiseks. Keskkonda säästev liikumine: looduses liikumist reglementeerivad õigusaktid. Isikliku tervistava liikumisharrastuse kavandamine, lihtsamate treeningplaanide koostamine (eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside plaanimine).

Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad, nende tehnika ja harjutamise metoodika. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kaht ala: liikumisviisid – kõnd, kepikõnd, jooks; orienteerumine (sh suusa- ja rattaorienteerumine); rulluisutamine; suusatamine; uisutamine; treening terviserajal; mõni uus liikumisviis jms.

Väljas liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded. enesekontrollivahendite (sammuloenduri, pulsitestri jms) kasutamine. Esmaabi. Osalemine spordiüritustel.