

## Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

### 1. Üldalused

#### 1.1. Valdkonnapädevus

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

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja

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

#### 1.2. Ainevaldkonna kirjeldus

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									Kokku
	1.kl.	2.kl.	3.kl.	4.kl.	5.kl.	6.kl.	7.kl.	8.kl.	9.kl.	
Liikumisõpetus	3	3	3	3	3	2	2	2	2	23

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda.

Viis ainekava läbivat valdkonda on: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

**Liikumisoskused** kujunevad nelja oskuste alarühma ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes.

- 1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.
- 2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.
- 3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.
- 4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Eelpool toodud liikumisoskuste kujundamisega tegeletakse läbivalt kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilastel kujuneksid mitmekülgsed oskused liikuda erinevates tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

**Tervis ja kehalised võimed.** Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Regulaarselt põhikoolis ja gümnaasiumis toimuv tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ühtse meetodika alusel kujundab õpilaste teadlikkust tema tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete

arendamiseks. Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Oluline teema on ka liikumise ja toitumise tasakaal.

**Kehaline aktiivsus.** Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

**Liikumine ja kultuur.** Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtlemiskultuurist. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja.

**Vaimne ja kehaline tasakaal.** Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest, emotsioonide märkamisest ja juhtimisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.

### 1.3. Üldpädevuste kujundamine

Kultuuri- ja väärtuspädevus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervislike eluviiside toetamine</li> <li>• Suhtumine kaaslastesse</li> <li>• Ausa mängu põhimõtted</li> <li>• Keskkonda säästvat liikumise soodustamine ja propageerimine</li> </ul>
Sotsiaal ja kodanikupädevus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koostöö</li> <li>• Erinevuste aktsepteerimine</li> </ul>
Enesemääratluspädevus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervislik eluviis</li> <li>• Oma võimete hindamine</li> <li>• Ohutus</li> </ul>
Õpipädevus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskus hinnata oma taset ning soov seda parandada</li> <li>• Huvi tekitamine erinevate spordialade vastu</li> </ul>
Suhtluspädevus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskussõnavara kasutamine</li> <li>• Eneseväljendusoskuse arendamine</li> </ul>
Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnoloogiliste abivahendite kasutamine</li> <li>• Sporditehniliste oskuste analüüs</li> <li>• Pikkuse, kauguse, aja ja kiiruse mõõtmine</li> </ul>
Ettevõtlikkuspädevus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskus näha probleeme ja leida lahendusi</li> <li>• Koostöö kaaslastega</li> <li>• Toimetuleku ja riskijulguse arendamine</li> <li>• Sportliku tegevuse korraldamine</li> </ul>
Digipädevus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spordi-, tervise- ja muu teabe otsimine</li> <li>• Oma asukohta määramine ning liikumistee salvestamine</li> <li>• Nutiseadme sammulugeja ja stopperi kasutamine</li> <li>• QR koodide kasutamine orienteerumises</li> <li>• Digivahendite turvaline hoidmine</li> <li>• Erinevate programmide kasutamine liikumise info edastamiseks</li> </ul>

## 1.4. Õppeainete lõimingu rakendamise viisid

Ainevaldkond	Liikumisõpetuse lõiming ainevaldkondadega
Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spordi- ja liikumisalase oskussõnavara (spordialade nimed, lihtsamad terminid) kasutamine</li> <li>• esmane eneseväljendusoskus</li> </ul>
Loodusained	<ul style="list-style-type: none"> <li>• temperatuuri mõõtmine, ilmavaatlus</li> <li>• ilmastikule sobiva riietuse valimine</li> <li>• turvaline liikumine looduses</li> </ul>
Sotsiaalsed: inimeseõpetus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hügieen ja karastamine</li> <li>• tervislik toitumine</li> <li>• teadlikkus kehalise aktiivsuse vajalikkusest</li> </ul>
Kunstiained	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koordineerimine, esteetika, rütm, rahvatants</li> <li>• rahvuskultuur</li> </ul>
Tehnoloogia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spordivarustuse õige kasutus ja hooldamine</li> <li>• rahvariie ja esinemiskostüümide hooldamine</li> </ul>
Matemaatika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aja ja pikkuse mõõtmine, punktide kokku lugemine</li> <li>• loendamine, liigitamine</li> <li>• võrdlemine</li> <li>• geomeetrised kujundid</li> </ul>

## 1.5. Läbivate teemade käsitlemine

<b>„Elukestev õpe ja karjääri kujundamine“</b>	
Õpilast suunatakse tutvuma erinevate elukutsetega, teadvustama oma huve, võimeid ja oskusi, kujundama valmisolekut elukestevaks õppeks, arendama oskust seada eesmärgid ja neid ellu viia.	Läbi elu tegelemine tervisespordiga ja liikumisega, et olla terve nii vaimselt kui füüsiliselt.
<b>„Keskond ja jätkusuutlik areng“</b>	
Õpilast kujundatakse keskkonnateadlikuks inimeseks, kes saab aru inimtegevusega kaasnevatest mõjudest, väärtustab ökoloogilist jätkusuutlikkust, on valmis keskkonnaprobleemidele lahendusi pakkuma, oskab hinnata tarbimisvalikuid.	Staadioni koristamine mahakukkunud või mahavisatud prahist. Loodushoid metsaradadel joostes või suusatades.
<b>„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“</b>	
Õpilast kujundatakse vastutustundlikuks ühiskonnaliikmeks, kes väärtustab demokraatiat, konfliktide rahumeelset lahendamist, on algatusvõimeline ja ettevõtlik, mõistab õigustega kaasnevat vastutust ja kohustusi, õpib osalema otsustamisprotsessides ning toetub oma tegevuses riigi kultuurilistele traditsioonidele.	Koostöö võistkonnas teiste õpilastega ja võistlusreeglitest kinnipidamine. Aus mäng. Omaalgatuslik ja iseseisev mängude ja harjutuste läbiviimine tunnis.
<b>„Kultuuriline identiteet“</b>	
Õpilast suunatakse omandama teadmisi Eesti kultuuri kohta, mõistma ennast kultuuri kandjana, olema salliv ja lugupidav teiste kultuuride suhtes, mõistma kultuuride vahelise suhtlemise ja koostöö tähtsust.	Eesti rahvatantsud ja seltskonnatantsud.

<b>„Teabekeskond ja meediakasutus“</b>	
Õpilast suunatakse teadvustama ümbritsevat teabekeskonda, kriitiliselt suhtuma meediamaailma sisse, tunnustama autorsust, arendatakse oskust luua kvaliteetset meediasisu, arvestades ühiskonnas omaksvõetud suhtlemise norme, õpetatakse tegutsema meediakeskkonnas turvaliselt ja vastutustundlikult.	Liikuma Kutsuva Kooli liikumispausid, liikumist soodustavad äpid ( Fitbit, Samsung Health, FitSphere), QR kood, GPS kunst. Navicupi kasutamine.
<b>„Tehnoloogia ja innovatsioon“</b>	
Taotletakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja nüüdisaegseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks.	Digivahendid (nutikell, telefon) – sammude lugemine.
<b>„ Tervis ja ohutus“</b>	
Taotletakse õpilase kujunemist tervislikku eluviisi järgivaks inimeseks, kes oskab käituda turvaliselt ning kaasa aidata turvalise keskkonna kujundamisele, oskab eristada ohtlikke ja ohutuid olukordi, käituda terviseriske ja ohte ennetavalt, märgata ja analüüsida ohuolukordi ning hinnata võimalikke tagajärgi, oskab märgata, kutsuda ja anda esmast abi ennast ohtu seadmata.	Tervislike eluviiside ja liikumisharrastuse kujundamine kogu eluks. Liikluses üle sõidutee minekutel ohtude hindamine (suusatamisel suusarajale minek ja kergliiklusteele minekud).
<b>„Väärtused ja kõlblus“</b>	
Taotletakse õpilase kujunemist inimeseks, kes tunneb üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, kõlbluspõhimõtteid ja viisakusreegleid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires. Õpilane osaleb kollektiivi käitumisreeglite väljatöötamises ning järgib neid.	Õpetaja ja teiste õpilaste kuulamine, nendega arvestamine ja nende austamine.

## 1.6. Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama.

I kooliastmes hinnatakse õpitulemusi sõnaliste hinnangutega. Hinnatakse õpilase tegevust tundides, tema kehalist arengut, õpetaja kuulamist, tunnis aktiivset kaasatöötamist, reeglite ja ohutusnõuete järgimist, kaaslastega arvestamist, hügieeninõuete järgimist, eesmärkide seadmist ja nende täitmist, harjutuse omandamiseks tehtud pingutust.

Alates II kooliastmest hinnatakse õpilast numbrilise hindega. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust, õpilase aktiivsust tunnis, tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust.

## **2. Liikumisõpetuse ainekava**

### **2.1. Õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes**

#### **Liikumisoskused**

Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja –kogemusi :

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 4) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 5) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;
- 6) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 7) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel;
- 8) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvarustuse kasutamise põhjustest;
- 9) arvestab liikumistegevustes kaaslaslastega;
- 10) toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.

#### **Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ja

- 1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi;
- 2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi;
- 3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;
- 4) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;
- 5) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

#### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne:

- 1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- 2) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;
- 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

#### **Liikumine ja kultuur**

Õpilane teab, et liikumine on kultuuri osa ja on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist:

- 1) loob midagi liikumistegevusega seotult ;
- 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal;
- 4) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- 5) teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 6) teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult;
- 8) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 9) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;
- 10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;
- 11) avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu.

## **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane omab kogemust vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ja emotsioonide märkamisest:

- 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 2) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.

### **1. klass**

#### **Liikumisoskused**

##### **Õppesisu**

**Jooks.** Jooksu alustamine ja lõpetamine, jooksuasend-liigutused ja erinevad jooksuharjutused. Sobiva tempo valimine. Stardiasend ja – käsklused. Lihtsamad teatevõistlused, teatevahetus.

**Hüpped.** Paigalt kaugushüpe. Tõuge ja maandumine. Madalate takistuste ületamine. Hooga kaugushüpe.

**Visked.** Heitevahendi hoie ja vise. Täpsusvise. Ohutusnõuded heitevahendi viskamisel ja tagasi toomisel.

**Liikumismängud.** Jõukohased jooksu, viske ja hüppemängud. Liikumismängud erinevas keskkonnas. Rahvastepalli algõpetus. Palli käsitlemine liikumismängus: põrgatamine, vedamine, viskamine, püüdmine.

**Suusatamine.** Suuskade kandmine, kinnitamine, pakkimine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Tasakaaluharjutused, pöörded. Tõusu võtmine. Laskumise asendid. Erinevad tehnikaviisid.

**Võimlemine.** Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine ravis, rivistumine viirgu, kolonni, joondumine. Pöörded paigal, koondumine, harvenemine. Ettevalmistavad harjutused võimlemiseks, põhiasendid. Rippseis, ripped. Akrobaatikaveered, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja ette tireliks.

##### **Õpitulemused**

- Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele.
- Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.
- Kuulab õpetajat ja järgib õpetaja seatud reegleid.
- Järgib ohutusnõudeid.
- Täidab mängureegleid.
- Teab ja täidab hügieeninõudeid.
- Jookseb kiirjooksu püstistardist koos stardikäsklusega.
- Läbib staadioniringi võimetekohase tempoga.
- Sooritab teatevahetust erinevates teatevõistlustes.
- Sooritab kaugushüpet vastavalt oma võimetele.
- Sooritab palliviset paigalt.
- Oskab mängida rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi.
- Sooritab erinevaid harjutusi palli põrgatades, söötes, visates ja püüdes.
- Oskab ise suuski jalga panna.
- Oskab kukkudes uuesti püsti tõusta.
- Sooritab trepptõusu nõlvale ja laskub suuskadel laugelt nõlvalt põhiasendis
- Oskab sooritada harjutusi vastavalt õpetaja juhendamisele ohutusreeglite järgides
- Oskab täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi.
- Sooritab tireli ette.
- Sooritab hüplemisharjutusi hüppitsaga.

## **Tervis ja kehalised võimed**

### **Õppesisu**

Kehaliste võimete arendamine- aeroobne vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus , osavus, koordinatsioon, tasakaal.

### **Õpitulemused**

- Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi.
- Teab liikumise ja toitumise seost tervisega.
- Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamise.
- Annab hinnangu enda kehalistele võimetele.

## **Kehaline aktiivsus**

### **Õppesisu**

Teadmised ja oskused kehalise aktiivsuse olulisusest. Mõõdukas kehaline aktiivsus parandab enesetunnet, tagab parema keskendumisvõime ja toetab õppimisvõimet.

### **Õpitulemused**

- Õpilane oskab kirjeldada kehalise aktiivsuse tähtsust
- Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust
- Soov olla kehaliselt ja vaimselt aktiivne
- Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

## **Liikumine ja kultuur**

### **Õppesisu**

Teadmised liikumise kui kultuuri osa kohta.

Kehalise aktiivsuse tähtsus inimese tervisele.

Oskus arvestada kaaslasega, teha tiimitööd.

Enda ja teiste soorituse lihtne hindamine.

Ausa mängu põhimõtete tutvustamine ja nende üle kandmine erinevatele liikumistegevustele.

Teab Eesti tuntud sportlasi, suuremaid spordiüritusi.

Osalemine väljaspool kooli toimival spordi, liikumise/ kultuuriüritusel.

### **Õpitulemused**

- Teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest.
- Teadmised ohutuks liikumiseks.
- Teadmised hügieeni olulisusest.
- Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine.
- Riietub liikumistegevuseks sobivalt.
- Oskus liikuda looduses,
- Oskus liikuda maastikul määrates asukohta ja suund.
- Oskab kirjeldada kogemust liikumisüritusel, millel ta on osalenud.

## **Vaimne ja kehaline tasakaal**

### **Õppesisu**

Meelerahu harjutused: keskendumisharjutused, hingamisharjutuse, tähelepanuharjutused.

Kehatunnetusharjutused: venitusharjutused, lõdvestusharjutused.

### **Õpitulemused**

- Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.
- Oskus märgata ja juhtida emotsioone.

## 2. klass

### Liikumisoskused ja kehakontroll

#### Õppesisu

**Liikumisoskused vahendiga ja vahendita.** Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.

**Hüpped.** Takistustest ülehüpped. Hüpped hübitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.

**Visked.** Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt ja hoojooksuga.

**Vahendite käsitemisoskused.** Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.

**Liikumine palliga ja pallita:** jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, võrk- ja minikorpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.

**Oskus kontrollida keha asendites.** Tirel ette, turiseis, rõhtseis, kaldpinnalt tirel taha.

#### **Edasiliikumisoskused vahendil:**

**Suusatamine.** Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sähkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

**Ujumine.** Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaegas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

**Tantsuline liikumine.** Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad

#### Õpitulemused

- Oskab tundi alustada ravis.
- Oskab liikuda ravis.
- On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega.
- On tutvunud ravisammu ja võimlejasammuga;
- Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.
- Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha.
- Sooritab erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga. Hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).
- Sooritab erinevaid jooksuharjutusi.
- Hüpetel õige maandumisoscuse kujundamine.
- On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse.
- Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.
- Läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantisi.
- On tutvunud õige teatevahetusega teatevõistlustel ja pendelteatejooksu reeglitega.
- On tutvunud palliviskega paigalt ja kahesammulise hooga.
- Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
- Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.



- Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtunikku.
- Oskab transportida ja kinnitada suusavarustust.
- Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes.
- Läbib suuskadel erineval maastikul 1,5 -2 km.
- Oskab kasutada käärtõusutehnikat.
- Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid.
- Ujub rinnuli ja selili 25 m.
- Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis.
- Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.
- Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.
- Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
- Teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane.
- Eristab rütme , rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, rõhklöögid).
- Oskab lihtsamaid tantsusamme (polka, galopp, hüpaksamm).

### **Tervis ja kehalised võimed**

#### **Õppesisu**

Tervisega seotud kehalised võimete arendamine - aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ning liikumisviisidega tegeledes. Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest.

Pesemise vajalikkus liikumistunni tegevuste järel.

Koolisportiliidu kehaliste võimete test.

#### **Õpitulemused**

- Sooritab kehalise võimeid arendavaid mänge ja harjutusi.
- Seostab peamisi kehalise võimeid ja harjutusi.
- Sooritab kehaliste võimete mõõtmise õpetaja juhendamisel.
- Annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele, teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.
- Õpilasel on teadmised enda kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmise kaudu.

### **Kehaline aktiivsus**

#### **Õppesisu**

Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane omandab mõningad teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte liikuda.

#### **Õpitulemused**

- Teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma.
- Märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.

### **Liikumine ja kultuur**

#### **Õppesisu**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasti arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

### **Õpitulemused**

- On tutvunud regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
- Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.
- Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.
- Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

#### **Õppesisu**

Õpilane saab teadmisi, et liikumine on seotud inimese tervisega.

Tähelepanu- ja keskendumisharjutused.

#### **Õpitulemused**

- Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.
- Sooritab õpetaja juhendamisel endaga toime tulemist soodustavaid tegevusi.

## **3. klass**

### **Liikumisoskused**

#### **Õppesisu**

##### **Edasiliikumisoskused:**

**Jooks.** Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.

Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga. Orienteerumine.

**Hüpped.** Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest üle hüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.

**Oskus käsitseda vahendit.** Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, võrk- ja miinikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul. Rahvastepall.

##### **Oskus liikuda vahendil:**

**Suusatamine.** Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Uisutamine. Käte ja jalgade tuge libisemisel. Oskus kontrollida keha asendites

**Rivi- ja korraharjutused:** tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal.

**Akrobaatika:** trel ette, trel taha, turiseis

**Tantsimine:** vahetussamm, galopp, hüpaksamm, võimlemisharjutused muusikaga.

### **Õpitulemused**

- Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.
- Osalemine koolispordiliidu projektides, mille raames mõõdetakse erinevaid eale iseäralikke võimeid (täpsus, vastupidavus, hüppevõime jms).
- Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus.
- Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.
- Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
- Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.
- Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.
- Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga suuskadel erineval maastikul 3 km.
- Oskab kasutada käärtõusutehnikat.
- Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid .
- Oskab liikuda rivis, poisid rivisammu ja tüdrukud võimlejasammuga.
- Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.
- Sooritab tireli ette, turiseisu ja tireli taha.
- Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

### **Tervis ja kehalised võimed**

#### **Õppesisu**

Tervisega seotud kehalised võimete arendamine - aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ning liikumisviisidega tegeledes.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

#### **Õpitulemused**

- Sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi.
- Seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi.
- Sooritab kehaliste võimete mõõtmise õpetaja juhendamisel.
- Annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele.
- Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.
- Omab teadmisi enda kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmise kaudu.

### **Kehaline aktiivsus**

#### **Õppesisu**

Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent.

Mõõdukas või intensiivne vähemalt 20 minutit järjestikku toimuv liikumistegevus toetab õppimisvõimet parema keskendumisvõime ja aju hapnikuga varustatuse kaudu.

Õpilane omandab mõningad teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte liikuda. Õpilane on vaimselt aktiivne, mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise vastuseid.

#### **Õpitulemused**

- Teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt ise liikuma.
- Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.

- Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.
- Märkab abi vajadust tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

### **Liikumine ja kultuur**

#### **Õppesisu**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma ja kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.

#### **Õpitulemused**

- Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
- Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.
- Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.
- Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud eesti sportlasi.
- Teab, et Eestis on tantsupeod.

### **Vaimne ja füüsiline tasakaal**

#### **Õppesisu**

Õpilane saab teadmist, et liikumine on seotud inimese tervisega.

Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused.

#### **Õpitulemused**

- Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.
- Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.

## **2.2. Õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes**

### **Liikumisoskused**

Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskusi ja – kogemusi:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises;
- 3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 5) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 7) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 8) analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust;
- 9) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.

### **Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ja mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega:

- 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;
- 2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 3) püstitab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;
- 4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;
- 5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
- 6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid:

- 1) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 2) peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil;
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;
- 6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

### **Liikumine ja kultuur**

Õpilane mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ja ennast liikumistegevuste loojana:

- 1) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet;
- 2) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal;
- 4) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;
- 5) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 6) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;
- 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 8) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;
- 9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;
- 10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;
- 11) mõistab pärimustantsu ja kaasaegaste tantsutehnikate rolli kultuuris.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi:

- 1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- 3) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.

## **4. klass**

### **Liikumisoskused**

#### **Õppesisu**

#### **Liikumisoskused:**

**Jooks.** Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.

**Hüpped.** Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.

**Visked.** Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja hoojooksuga.

**Vahendite käsitsemisoskused.**

Palli hoie, palli veeretamine, söötmine, pörgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, võrk- ja jalgpalli ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid. Saalihoki. Sulgpall.

**Korvpalli** pörgatused slaalomina ümber tähiste, vise korvile.

**Jalgpalli** söötmine, - palli peatamine, löögid väravale.

**Edasiliikumisoskused vahendil ja vahendita:**

**Suusatamine.** Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

**Orienteerumine.** Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.

**Akrobaatika.** Erinevad tirelid, tiritamm, turiseis, sild.

**Toenghüpe.** Hoojooksult hüpe hoolauale ja äratõuge. Harkhüpe.

**Võimlemine, tantsimine.** Võimlemisharjutused saatelugemise või muusika saatel. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ja paarilise vahetusega, tantsuvõtted ja sammud (vahetussamm, polka).

**Õpitulemused**

- Sooritab erinevaid jooksuharjutusi õige tehnikaga, pendelteatejooksus ja teatejooksudes teeb õige teatevahetuse.
- Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
- Sooritab kaugushüppe tõukealalt.
- Sooritab kõrgushüppe üleastumistehnikas.
- Sooritab täpsusviskeid vastu korvilauda.
- Sooritab hoojooksult palliviske.
- Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.
- Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.
- Sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis.
- Sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis.
- Sooritab sööduharjutusi, mängib lihtsustatud reeglitega võrkpalli, "pallilahing".
- Mängib kahte kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.
- Suusatab klassikalise vahelduvtõukelise ja paaristõukelise sõiduviisiga; uisusamm- sõiduviisis suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise sõiduviisiga.
- Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis.
- Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.
- Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.
- Läbib järjest suusatades 3 km distantsi.
- Tutvub orienteerumisega kaardi järgi.
- Õpib kompassi kasutama ja tutvub põhileppemärkidega (10–15 märki).
- Orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.

- Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.
- Tantsib Eesti rahva- või seltskonnatantsu koos rühmaga.
- Sooritab võimlemisharjutusi saatelugemise või muusika saatel.
- Hüpleb hüpitat ette tiirutades paigal ja liikudes.

### **Tervis ja kehalised võimed**

#### **Õppesisu**

Kehaliste võimete arendamine- aeroobne vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal.

#### **Õpitulemused**

- Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi.
- Teab liikumise ja toitumise seost tervisega.
- Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel.
- Annab hinnangu enda kehalistele võimetele.

### **Kehaline aktiivsus**

#### **Õppesisu**

Teadmised ja oskused kehalise aktiivsuse olulisusest. Mõõdukas kehaline aktiivsus parandab enesetunnet, tagab parema keskendumisvõime ja toetab õppimisvõimet.

#### **Õpitulemused**

- Õpilane oskab kirjeldada kehalise aktiivsuse tähtsust.
- Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust.
- Soov olla kehaliselt ja vaimselt aktiivne.
- Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

### **Liikumine ja kultuur**

#### **Õppesisu**

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

#### **Õpitulemused**

- Teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.
- Teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.
- Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid liikumisõpetuse tundides ja tunnivälises tegevuses.

- Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning oskab abi kutsuda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.
- Suudab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi.
- Oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne.
- Oskab anda hinnangu tulemustele; sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks.
- On kuulnud õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

## **Vaimne ja füüsiline tasakaal**

### **Õppesisu**

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

Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused).

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

### **Õpitulemused**

- Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda.
- Oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi.
- Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel.
- Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.

## **5. klass**

### **Liikumisoskused**

#### **Õppesisu**

**Rivi- ja korraharjutused:** kujundliikumised pöörded sammliikumisel.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:** liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitša ja hoonööriga paigal ja liikudes.

**Rühiharjutused:** kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:** saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

**Akrobaatika:** pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).

**Toenghüpe:** harkhüpe ja/või kägarhüpe.

**Iluvõimlemine (T):** hüpitša hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped;

**Tantsimine (T):** erinevad Eesti - rahva ja seltskonnatantsud, line- tants

#### **Liikumisoskused vahendita:**

Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks j.t. jooksuharjutused.

Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kiirjooks koos stardikäsklustega. Teatejooks. Pendelteatejooks.

Hüpped, erinevad hüppeharjutused, sammhüpped. Kaugushüppe tehnika. Hoota kaugus, kaugushüpe äratõukealalt. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine.

Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.

Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

Kestvusjooks. Jooks maastikul.

#### **Vahendite käsitlemise oskus:**

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud liikumismängud ettevalmistamiseks erinevateks sportmängudeks.



Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine paigalt ning liikumiselt ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

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

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine. Rahvastepall, saalihoki, sulgpall. Meeskonnatöö.

#### **Edasiliikumisoskused vahendil:**

**Suusatamine.** Klassikaline vahelduvtõukeline ja paaristõukeline sõiduviis. Paaristõukeline kahesammuline ja ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammuline sõiduviis mäkke tõusul. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Uisusamppööre. Poolsahkpööre. Teatesuusatamise teatevahetus. Mängud suuskadel, teatevõistlused.

**Tantsuline liikumine.** Kehahoid. Polka pööreldes. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, line-tants. Loovtants. Tantsukultuur. Tants ja eetika.

**Orienteerumine.** Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.

#### **Õpitulemused**

- Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel.
- Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.
- Sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T).
- Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.
- Sooritab õigesti erinevaid jooksuharjutusi.
- Sooritab madallähte stardikäskluste ja kiirjooksuga.
- Sooritab õige teatevahetuse pendelteate-, ringteatejooksus.
- Sooritab kaugushüppe paku tabamisega.
- Üleastumistehnikas kõrgushüpe.
- Sooritab hoojooksult palliviske.
- Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.
- Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.
- Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis.
- Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; mängib lihtsustatud reeglitega võrkpalli.
- Sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis.
- Mängib kahte kooli poolt valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.
- Suusatab klassikalises vahelduvtõukelise- ja paaristõukelise sõiduviisiga, suusatab paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise uisusammuga mäkke tõusul.
- Sooritab poolsahkpidurduse laskumisel.
- Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis.
- Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.
- Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.
- Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse.
- Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

- Tutvub orienteerumisega kaardi järgi, õpib kompassi kasutama ja tutvub põhileppemärkidega (10–15 märki).
- Orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodusvõi tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.
- Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.

## **Tervis ja kehalised võimed**

### **Õppesisu**

Tervist tugevdavad harjutused ja mängud (tervisega seotud kehaliste võimete arendamine nagu vastupidavus ja painduvus)

Oskustega seotud kehaliste võimete arendamine (kiirus, jõud, osavus, koordineatsioon, tasakaal) erinevate liikumiste, sagedusharjutuste, kiirjooksu, jõuharjutuste, tasakaalu- ning koordineatsiooniharjutuste abil.

Mõista keha energia vajadust, tervisliku toitumise ning liikumise ja toitumise tasakaalu seoseid.

### **Õpitulemused**

- Oskused arendada oma kehalisi võimeid, seostada neid oma tervisega, et elada tervelt ja aktiivselt. Oskus tajuda ja anda hinnangut enda kehalistele võimetele.
- Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu.
- Teadmised kehaliste võimete testide, - mõõtmiste kohta ja oskus analüüsida oma kehalisi võimeid testide abil. Oskus hoida liikumise ja toitumise tasakaalu.
- Süstikjooks, hoota kaugushüpe, topispalli vise, -tõuge (1,5kg.), kõhulihaste test (30 sek. jooksul), kätekõverdused.

## **Kehaline aktiivsus**

### **Õppesisu**

Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent.

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest.

Oskused olla aktiivne iga päev (tunnis, vahetunnis, vabal ajal) ja planeerida oma liikumisi ja treeninguid sellise koormusega, et tugevdada oma tervist.

### **Õpitulemused**

- Oskused ja teadmised, kuidas regulaarselt kehaliselt aktiivne olla nii tunnis, treeningutel, vabal ajal, kui ka erinevates situatsioonides.
- Oskus pidada liikumispäevikut oma tegevuste ja liikumiste kohta ja analüüsida tegevusi.
- Teadmised tervistava liikumise (liikumine erineva intensiivsusega, individuaalse koormusega) ja tervistava taastumise (trauma- või haigusejärgne taastumine) põhimõtete kohta.

## **Liikumine ja kultuur**

### **Õppesisu**

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Käitumine spordivõistlusel ja tantsu üritustel.

Ohtus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutus paikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

### **Õpitulemused**

- Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.
- Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängupõhimõtteid.
- Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsu üritustel.
- Mõistab ohtus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid liikumisõpetuse tundides ja tunnivälises tegevuses.
- Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.
- Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängu reegleid jne.
- Oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid.
- Valdab teadmisi õpitud spordialadest/ liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

#### **Õppesisu**

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

Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused).

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

#### **Õpitulemised**

- Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda.
- Oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi.
- Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel.
- Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.

## **6. klass**

### **Liikumisoskused**

#### **Õppesisu**

**Liikumisoskused ja kehakontroll.** Rivi- ja korraharjutused: Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammlikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T): Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.

Akrobaatika: Erinevad tirelid. Tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.

Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, harkhüpe ja/või kägarhüpe.

**Liikumisoskused vahendiga ja vahendita.** Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Erinevad jooksuharjutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks, stardid, lähteharjutused. Püstilähe. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.

Ringteatejooksu teatevahetus. Võistlusmäärused.

Hüpped. Erinevad hüppeharjutused. Kaugushüpe. Hoota kaugus. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Sammumärk, hoojooks.

Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). Flopp tehnika tutvustus. Hoojooks kõrgushüppel, sammumärk.

Visked. Pallivise hoojooksult.

Kestvusjooks. Krossijooks maastikul.

**Vahendite käsitsemisoskused.** Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Palli hoie söötespüüdes ja visates. Mängija kaitseasend (mees- mehe kaitse). Korvpallireeglite tutvustamine, söödumäng ja korvpall lihtsustatud reeglite järgi

Võrkpall. Ettevalmitavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt peakohal vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Pioneerpall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Sööduharjutused. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine.

Saalihoki ja discgolf – lihtsustatud reeglitega.

**Edasiliikumisoskused vahendil.** Suusatamine. Stardivariandid: 1)Paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis.

Laskumine madalasendis.

Poolahkpööre ja poolahkpidurdus. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Uisusamm ilma keppideta. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

**Tantsuline liikumine.** Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud. 4– 8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu vm. Tantsustiilide erinevus.

## Õpitulemused

- Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel.
- Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.
- Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T).
- Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.
- Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).
- Sooritab madallähte stardikäsklustega ja jookseb kiirjooksu.
- Sooritab õige teatevahetuse ringteatejooksus.
- Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja õige tehnikaga.
- Sooritab üleastumis- ja flopptehnikas kõrgushüppe.
- Sooritab hoojooksult palliviske.
- Jookseb järjest 9 minutit.

- Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja teeb sammudelt viske korvile. Suudab liikuda sööduharjutustega paarilise. Mängib korvpalli lihtsustatud võistlusreeglitega.
- Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis.
- Sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis.
- Mängib kahte kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.
- Suusatab klassikalises vahelduvtõukelise- ja paaristõukelise sõiduviisiga, suusatab paaristõukelise kahesammulise uisusamm sõiduviisiga.
- Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise uisusammuga, märke tõusul sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis.
- Sooritab poolsahkpäidurduse laskumisel.
- Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.
- Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.
- Läbib järjest suusatades 3 - 4 km distantsti.
- Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse.
- Tantsib line-tantse.
- Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

### **Tervis ja kehalised võimed**

#### **Õppesisu**

Tervist tugevdavad harjutused ja mängud (tervisega seotud kehaliste võimete arendamine nagu vastupidavus ja paindumus)

Oskustega seotud kehaliste võimete arendamine (kiirus, jõud, osavus, koordineerimine, tasakaal) erinevate liikumiste, sagedusharjutuste, kiirjooksu, jõuharjutuste, tasakaalu- ning koordineerimisharjutuste abil.

Mõista keha energia vajadust, tervisliku toitumise ning liikumise ja toitumise tasakaalu seoseid.

#### **Õpitulemused**

- Oskused arendada oma kehalisi võimeid, seostada neid oma tervise, et elada tervelt ja aktiivselt.
- Oskus tajuda ja anda hinnangut enda kehalistele võimetele. Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu.
- Teadmised kehaliste võimete testide, - mõõtmiste kohta ja oskus analüüsida oma kehalisi võimeid testide abil. Oskus hoida liikumise ja toitumise tasakaalu.
- Süstikjooks, hoota kaugushüpe, kõhulihaste test (30 sek. jooksul), kätekõverdused.

### **Kehaline aktiivsus**

#### **Õppesisu**

Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent.

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest. Oskused olla aktiivne iga päev (tunnis, vahetunnis, vabal ajal) ja planeerida oma liikumisi ja treeninguid sellise koormusega, et tugevdada oma tervist.

#### **Õpitulemused**

- Oskused ja teadmised, kuidas olla regulaarselt kehaliselt aktiivne nii tunnis, treeningutel, vabal ajal, kui ka erinevates elusituatsioonides.
- Oskus pidada liikumispäevikut oma tegevuste ja liikumiste kohta ja analüüsida tegevusi.
- Teadmised tervistava liikumise (liikumine erineva intensiivsusega, individuaalse koormusega) ja tervistava taastumise (trauma- või haigusejärgne taastumine) põhimõtete kohta.

## **Liikumine ja kultuur**

### **Õppesisu**

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

### **Õpitulemused**

- Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.
- Tunneb spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.
- Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid liikumisõpetuse tundides ja tunnivälises tegevuses.
- Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.
- Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid.
- Oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele, valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid.
- Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest.
- Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

## **Vaimne ja kehaline tasakaal**

### **Õppesisu**

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

Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused).

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

### **Õpitulemused**

- Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda. Oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi.
- Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel.
- Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.

## **2.3. Õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes**

### **Liikumisoskused**

Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskusi ja kogemusi erinevate tegevuste harrastamiseks:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises;
- 3) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- 5) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 7) annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;
- 8) annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele;
- 9) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.

### **Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ja analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
- 3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest;
- 4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid;
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid:

- 1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;
- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks;
- 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;
- 6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;
- 7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.

### **Liikumine ja kultuur**

Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuste loojana:

- 1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside;
- 2) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) mõistab liikumisürituste ja - traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- 4) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- 5) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana;
- 6) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 8) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;
- 9) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;

- 10) mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel:

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

## **7. klass**

### **Liikumisoskused**

#### **Õppesisu**

**Liikumisoskused ja kehakontroll.** Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

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

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis, titelid ette ja taha erinevatest lähteasenditest, sild ja sillast pööre.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

**Liikumisoskused vahendiga ja vahendita.** Sprint, jooksuharjutused, lähteharjutused, stardikäsklused, reageerimisharjutused, kiirjooks. Ringteatejooks, kestvusjooks.

Kaugushüppe erialased tehnikaharjutused. hoojooks koos sammumärgiga. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega

Kõrgushüppe tehnikaharjutused, hoojooks. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopp tehnika.

Pallivise hoojooksult.

Kuulitõuget tutvustavad tehnikaharjutused. Kuulitõuge paigalt Kuulitõuge ristsammuga.

**Vahendite käsitsemisoskused.** Korvpall. Palli pörgatamine ümber tähistele slaalomina ja sammudelt vise korvile, söötmine paarilisega liikumiselt. Vabavisked. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi (3:3 ja 5:5)

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

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.

Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine.

Saalihoki, sulgpall, discgolf.

**Edasiliikumisoskused vahendil.** Suusatamine. Klassikaline sõiduviis erinevas sõidustiilis.

Libisamm-tõusuviis.

Sahk-, uisusamm-, paralleelpööre.

Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõukega uisusamm-sõiduviisi tempovariant.



**Tantsuline liikumine.** Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud. 4– 8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu vm. Tantsustiilide erinevus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur.

### **Õpitulemused**

- Oskab rivi- ja korraharjutusi.
- Oskab iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel.
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid, sooritada erinevaid jõu- ja venitusharjutusi.
- Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.
- Sooritab hark- ja/või kägarhüpe.
- Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
- Ringteatejooksu teatevahetus.
- Suudab joosta järjest 12 minutit (cooperi test).
- Sooritab täishoolt kaugushüppe õige tehnikaga.
- Sooritab üleastumistehnikas või flopphüppes kõrgushüppe.
- Sooritab hoojooksult palliviske.
- Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.
- Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnika elemente. Sooritab korvpalli kombinatsiooni. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Mängib reeglite järgi korvpalli.
- Sooritab võrkpalli sööduharjutusi üle võrgu. Sooritab alt- ja ülalt pallingu, ründelöögi. Mängib reeglite järgi.
- Suudab sooritada erinevaid jalgpalli sööduharjutusi. Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonis. Mäng reeglite järgi.
- Suusatamine. Suudab libistada tõusul.
- Teab pöördeid liikumiselt.
- Teab ja sooritab tõusu-, laskumis- ja pidurdusviise.
- Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.
- Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele. Suusatab kepitõuketa uisusamm sõiduviisiga tempovarianti.
- Tantsib õpitud paaris- ja rühma tantse. Teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme. Tantsib loovtantsu ja line-tantsu. Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

### **Tervis ja kehalised võimed**

#### **Õppesisu**

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

#### **Õpitulemused**

- Teadmine organismi erinevatest energieetilistest taastootmisvõimetest. Anaeroobse läve mõistmine.
- Jõu olulisuse mõistmine, et tagada üldkehalise ettevalmistuse vajalik tase.
- Paindumus - hea paindumuse tase tagab koormatud lihaste ja kõõluste parema elastsuse.
- Kiirus - arusaam kiiruse erinevatest vormidest: liigutusreaktsiooni kiirus, üksikliigutus kiirus, liikumiskiirus.
- Osavus - olulisuse tähtsustamine. Koordinatsioon - arendada üldist koordinatsiooni ja ka võimalusel spetsiifilist koordinatsiooni.
- Tasakaal - kehapoolte võimekuse võrdsustamine ja asümmeetria vähendamine.

## Kehaline aktiivsus

### **Õppesisu**

Õpilastele teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent.

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest. Oskused olla aktiivne iga päev (tunnis, vahetunnis, vabal ajal) ja planeerida oma liikumisi ja treeninguid sellise koormusega, et tugevdada oma tervist.

Liikumispäeviku loomine.

### **Õpioskused**

- Oskused ja teadmised kuidas regulaarselt kehaliselt aktiivne olla nii tunnis, treeningutel, vabal ajal, kui ka erinevates situatsioonides.
- Oskus pidada liikumispäevikut oma tegevuste ja liikumiste kohta ja analüüsida tegevusi.
- Teadmised tervistava liikumise (liikumine erineva intensiivsusega, individuaalse koormusega) ja tervistava taastumise (trauma- või haigusejärgne taastumine) põhimõtete kohta.

## Liikumine ja kultuur

### **Õppesisu**

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.

Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

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

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).

Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

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

Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

### **Õpitulemused**

- Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.
- Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.
- Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides. Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.
- Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi.
- Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.

## Vaimne ja kehaline tasakaal

### **Õppesisu**

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

Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused).

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

### **Õpitulemused**

- Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda.
- Oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi.

- Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel. Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.

## 8. klass

### Liikumisoskused

#### Õppesisu

**Liikumisoskused ja kehakontroll.** Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

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

Akrobaatika. Tirelid ette ja taha erinevatest lähteasenditest, sild ja sillast pööre. Kaks ratast kõrvale, kätelseis.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe

**Liikumisoskused vahendiga ja vahendita.** Sprindi stardikäsklused, jooksuharjutused, lähteharjutused, püstilähe, madallähe.

Pendelteatejooks. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Kaugushüppe soojendus- ja erialased hüppeharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe erialased harjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopp tehnika.

Kuulitõuke soojendus- ja tehnikaharjutused. Kuulitõuge.

**Vahendite käsitemisoskused.** Korvpall. Palli pörgatamine ümber tähiste slaalomina ja sammudelt vise korvile, söötmine paarides, -kolmikutes liikumiselt, püüdmine. Sammudelt vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Vabavisked. Algteadmised kaitsemängust (mees-mehe kaitse, maa-ala kaitse). Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3:3 ja 5:5.

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

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

Saalihoki, sulgpall, discgolf.

**Edasiliikumisoskused vahendil.** Suusatamine. Laskumine madalasendis, libisamm-tõusuviis, sahk-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside ja tehnikate täiustamine.

**Tantsuline liikumine.** Erinevate rahvaste seltskonnatantsud ja eesti rahva folkloorsed tantsud. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Tants kui meelelahutus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur.

## Tervis ja kehalised võimed

### **Õppesisu**

Kehaliste võimete arendamine- lihastegevuse energeetika, aeroobne ja anaeroobne töörežiim. Jõud, paindumus, kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal.

### **Õpitulemused**

- Teadmine organismi erinevatest energeetilistest taastootmisvõimetest. Anaeroobse läve mõistmine.
- Jõu olulisuse mõistmine, et tagada üldkehalise ettevalmistuse vajalik tase.
- Paindumus - hea paindumise tase tagab koormatud lihaste ja kõõluste parema elastsuse.
- Kiirus - arusaam kiiruse erinevatest vormidest: liigutusreaktsiooni kiirus, üksikliigutus kiirus, liikumiskiirus.
- Osavus - olulisuse tähtsustamine.
- Koordineerimine - arendada üldist koordineerimist ja ka võimalusel spetsiifilist koordineerimist.
- Tasakaal - kehapoolte võimekuse võrdsustamine ja asümmeetria vähendamine.

## Kehaline aktiivsus

### **Õppesisu**

Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent.

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest.

Oskused olla aktiivne iga päev (tunnis, vahetunnis, vabal ajal) ja planeerida oma liikumisi ja treeninguid sellise koormusega, et tugevdada oma tervist.

### **Õpitulemused**

- Oskused ja teadmised kuidas regulaarselt kehaliselt aktiivne olla nii tunnis, treeningutel, vabal ajal, kui ka erinevates situatsioonides.
- Oskus pidada liikumispäevikut oma tegevuste ja liikumiste kohta ja analüüsida tegevusi.
- Teadmised tervistava liikumise (liikumine erineva intensiivsusega, individuaalse koormusega) ja tervistava taastumise (trauma- või haigusejärgne taastumine) põhimõtete kohta.

## Liikumine ja kultuur

### **Õppesisu**

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.

Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

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

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).

Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

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

Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

### **Õpitulemused**

- Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.

- Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.
- Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes.
- Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.
- Teab, mis on olümpiamängud.
- Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.

### Vaimne ja kehaline tasakaal

#### **Õppesisu**

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

Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused).

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

#### **Õpitulemused**

- Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda.
- Oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi.
- Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel.
- Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.

### **9. klass**

#### Liikumisoskused

#### **Õppesisu**

**Liikumisoskused ja kehakontroll.** Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

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

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale, kätelseis, sild, sillast pööre., tirl ette ja taha erinevatest lähteasenditest.

Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

**Liikumisoskused vahendiga ja vahendita.** Sprint. Kiirjooks. Erinevad jooksuharjutused. Lähteharjutused, Püstilähe, madallähe koos stardikäsklustega. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe erialased tehnikaharjutused, hüppeharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe erialased tehnikaharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopphüppe tehnika täiustamine. Kuulitõuke soojendus- ja tehnikaharjutused. Kuulitõuge paigalt, -hooga.

**Vahendite käsitsemisoskused.** Korvpall. Palli põrgatamine tähistel vahel slaalomiina ja sammudelt vise korvile, söötmine paarides ning kolmikutes liikumiselt, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust (mees-mehe kaitse, maa-ala kaitse). Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3:3 ja 5:5.

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

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine.

Saalihoki. Discgolf. Sulgpall.

**Edasiliikumisoskused vahendil.** Suusatamine. Libisamm-tõusuviis. Sakk-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

**Tantsuline kiikumine.** Erinevate rahvaste seltskonnatantsud ja eesti rahva folkloorsed tantsud. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Tants kui meelelahutus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur.

## **Tervis ja kehalised võimed**

### **Õppesisu**

Kehaliste võimete arendamine- lihastegevuse energeetika, aeroobne ja anaeroobne töörežiim. Jõud, paindumus, kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal.

### **Õpitulemused**

- Teadmine organismi erinevatest energeetilistest taastootmisvõimetest. Anaeroobse läve mõistmine.
- Jõu olulisuse mõistmine, et tagada üldkehalise ettevalmistuse vajalik tase.
- Paindumus - hea paindumise tase tagab koormatud lihaste ja kõõluste parema elastsuse.
- Kiirus - arusaam kiiruse erinevatest vormidest: liigutusreaktsiooni kiirus, üksikliigutus kiirus, liikumiskiirus.
- Osavus - olulisuse tähtsustamine.
- Koordineerimine - arendada üldist koordineerimist ja ka võimalusel spetsiifilist koordineerimist.
- Tasakaal - kehapoolte võimekuse võrdsustamine ja asümmeetria vähendamine.

## **Kehaline aktiivsus**

### **Õppesisu**

Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent.

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest.

Oskused olla aktiivne iga päev (tunnis, vahetunnis, vabal ajal) ja planeerida oma liikumisi ja treeninguid.

### **Õpitulemused**

- Oskused ja teadmised kuidas regulaarselt kehaliselt aktiivne olla nii tunnis, treeningutel, vabal ajal, kui ka erinevates olukordades.
- Oskus pidada liikumispäevikut oma tegevuste ja liikumiste kohta ja analüüsida tegevusi.
- Teadmised tervistava liikumise (liikumine erineva intensiivsusega, individuaalse koormusega) ja tervistava taastumise (trauma- või haigusejärgne taastumine) põhimõtete kohta.

## Liikumine ja kultuur

### **Õppesisu**

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.

Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

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

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).

Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

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

Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

### **Õpitulemused**

- Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.
- Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.
- Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes.
- Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.
- Teab, mis on olümpiamängud.
- Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.

## Vaimne ja kehaline tasakaal

### **Õppesisu**

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

Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused).

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

### **Õpitulemused**

- Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda.
- Oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi.
- Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel.
- Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.