

## **Ainevaldkond “Kehaline kasvatus”**

### **1. Ainevaldkonna kirjeldus**

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus 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 kooliastmes 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 tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

**Tervis ja kehalised võimed.** Õpilane omandab teadmised tervise (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervise 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 mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

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

## 1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti on järgmine:

	<b>I kooliaste</b>	<b>II kooliaste</b>	<b>III kooliaste</b>
kehaline kasvatus	8	8	6

Õppeaine nädalatundide jagunemine kooliastmete sees ja õppesisu klasside kaupa määratakse kindlaks kooli õppekavas arvestusega, et õpitulemused ning kooliastmete lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud oleksid saavutatavad.

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

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.

### **1.4. 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 iseseisvaks õppijaks ning loovaks ja kriitiliselt mõtlevaks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest. Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures: 3 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.

## **1.5. 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. Liikumis- 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 liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula,

klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

## **2. AINEKAVA**

### **2.1. Kehaline kasvatus**

#### ***2.1.1. Õppeaine kirjeldus***

Liikumisõpetuse eesmärgiks põhikoolis on õppe kaudu aidata kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitada seoseid koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies erinevas liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase eakohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

#### ***2.1.2 Hindamine***

Hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni - ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

1. klassis kasutatakse sõnalist hindamist. 2.-8. klassis kasutatakse mitteeristavat hindamist. 9. klassis kasutatakse numbrilist (1-5) hindamist. Õpilasi teavitatakse õppe-eesmärkidest ja eeldatavatest õpitulemustest iga trimestri alguses. Õpilast hinnatakse lähtudes õppeprotsessist ja tuginedes tema arengule. Õppeprotsessi vältel toimub vahetu suuline ja kirjalik edasi- ja tagasisidestamine, milles osaleb aktiivselt ka õpilane (eneseanalüüs Google Drive dokumendis).

Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema pingutust tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse kooli esindamist spordivõistlustel.

Kui õpilane ei ole trimestri lõpuks nõutavaid arvestuslikult hinnatavaid ülesandeid ilma mõjuva põhjuseta täitnud, arvestatakse seda kui nõutavate teadmiste, oskuste mitte omandamist ja hinnatakse "MA" või "1". Hindamine kavandatakse trimestri ulatuses. Arvestusliku hindamise ülesanded valib õpetaja saavutatavatele õpitulemustele. Nõutavad õpitulemused, nende omandamise ja kontrollimise aja, vormi ja hindamise põhimõtted teeb õpetaja õpilastele teatavaks iga trimestri alguses. Arvestusliku ülesande soorituse ajal puudunud õpilasele märgitakse Stuudiumisse tegemata jäänud töö eest „T“ koos lisatud kommentaariga.

Haiguse tõttu koolist puudunud õpilane sooritab peale paranemist tegemata hindelise ülesande. Koolist puudunud õpilane täidab arvestuslikult hinnatava ülesande õpetajaga kokkulepitud ajal. Kui õpilane jätab selle ülesande mõjuva põhjuseta kokkulepitud ajaks täitmata, hinnatakse seda "MA" või "1".

Vabastatud õpilane peab olema tunnis, jälgima seda kõrvalt või täitma õpetaja poolt antud ülesandeid (sealhulgas teooria). Stuudiumisse märgitakse "vabastatud". Kui õpilane on vabastatud osaliselt arstitõendi alusel (nt sõrme –või põlvevigastus) ja tal ei ole õppeperioodi lõpuks etteantud arvestused sooritatud, võib õpetaja asendada antud spordiala teise spordialaga, iseseisva töö või referatiivse tööga.

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

<b>I kooliaste</b>	<b>II kooliaste</b>	<b>III kooliaste</b>
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;</li><li>2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;</li><li>3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;</li><li>4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;</li><li>5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.</li></ol>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;</li><li>2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;</li><li>3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;</li><li>4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;</li><li>5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.</li></ol>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;</li><li>2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;</li><li>3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;</li><li>4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;</li><li>5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.</li></ol>

### 2.1.3 Õpitulemused ja õppesisu I kooliaste

#### LIKUMISOSKUSED

Klass	ÕPITULEMUSED	ÕPPETEGEVUSED/ÕPPE SISU I-III KLASS	LÕIMINGUD
1. KLASS	<p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes</p> <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p> <p>3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) hoiab tasakaalu asendites ja liikumistel</p> <p>5) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel</p> <p>6) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 7) arvestab liikumistegevustes</p>	<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus:</b> Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupõhised kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused.</p>	<p><b>Eesti keel</b> - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara</p> <p><b>Matemaatika</b> - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo</p> <p><b>Tööõpetus</b> - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)</p> <p><b>Võõrkeel</b> - võõrkeelne liikumissõnavara</p> <p><b>Loodusõpetus</b> - liikumine erinevates keskkondades, sh</p>



<p>2. KLASS</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, koostöös paarilise- ja rühmaga;</li> <li>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</li> <li>3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> <li>4) on veega kohanenud, sukeldub, hõljub veepinnal rinnuli ja selili, libiseb ja suudab edasi liikuda</li> <li>5) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</li> <li>6) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</li> <li>7) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel</li> <li>8) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise</li> </ol>	<p><b>Ronimisoskus:</b> Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p><b>Vahendil liikumise oskus:</b> Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused uiskudel. Harjutused suuskadel.</p> <p><b>Viske- ja püüdmisoskus:</b> Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt</p>	<p>maastikel</p> <p><b>Inimeseõpetus</b> - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine</p> <p><b>Muusika</b> - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm</p>
-----------------	---	---	---

<p>3.KLASS</p>	<p>põhjustest;</p> <p>9) arvestab liikumistegevustes kaaslastega;</p> <p>10) annab tagasisidet enda liikumisostkustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel;</p> <p>11) toob näiteid erinevatest liikumisostkustest.</p> <hr/> <p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisostkusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</p> <p>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis ja hooldusvajadust;</p> <p>4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste ostkuste arendamiseks;</p> <p>5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p> <p>6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja</p>	<p>rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p><b>Põrgatamisostkus:</b></p> <p>Põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine liikumisel.</p> <p><b>Palli löömisostkus vahendiga:</b></p> <p>(reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi.</p> <p>Palli viskamine üles ja selle löömine.</p> <p>Vahendi abil teiste ostkuste arendamine</p> <p><b>Ujumisostkus:</b> Veega kohanemine, hõljumine, libisemine, sukeldumine, 25m kompleksharjutus. Vettehüpped.</p> <p>Ohutusnõuded vees</p> <p><b>Tasakaal:</b> Tasakaaluasendid- ja liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel.</p> <p>Maandumine. Rippumine.</p>	
----------------	---	---	--

	<p>rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p> <p>7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p> <p>9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <p>10) arvestab tegevustes kaaslasi;</p> <p>11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</p> <p>12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</p>	<p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne)</p> <p><b>Eneseanalüüsi oskus:</b> Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikuse mõistmine</p>	
--	---	--	--

## TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

KLASS	ÕPITULEMUSED	ÕPPETEGEVUSED/ÕPPE SISU I-III KLASS	LÕIMINGUD
1. KLASS	<p>Õpilane:</p> <p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p> <p>2) nimetab kehalisi võimeid;</p> <p>3) teab, et liikudes kulub energiat ja toiduga saab energiat</p>	<p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p>Harjutused oma keharaskusega.</p>	<p><b>Matemaatika</b> - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine</p> <p><b>Inimeseõpetus</b> - toitumine, uni, liikumine</p> <p><b>Eesti keel</b> - kehaliste võimetega seotud mõisted</p>
2. KLASS	<p>Õpilane:</p> <p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p> <p>2) nimetab kehalisi võimeid; 3) sooritab kehalisi võimeid mõõtvaid harjutusi õpetaja juhendamisel;</p>	<p>Paindumuse ja tasakaalu arendamine.</p> <p>Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p>	

3. KLASS	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</li><li>2) nimetab kehalisi võimeid;</li><li>3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</li><li>4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</li></ol>		
----------	---	--	--

## LIIKUMINE JA KULTUUR

KLASS	ÕPITULEMUSED	ÕPPETEGEVUSED/ÕPPE SISU I-III KLASS	LÕIMING
1. KLASS	<p>Õpilane:</p> <p>1) järgib liikumisõpetuse tunni kodukorda, mängureegleid, on kaaslastega sõbralik ja toetav.</p> <p>2) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; riietub liikumiseks sobilikult;</p> <p>3) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p> <p>4) oskab liikuda koos täiskasvanud saatjaga tuttavas keskkonnas;</p>	<p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile.</p> <p>Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine.</p> <p>Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p>	<p><b>Kunstiõpetus</b> - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine</p> <p><b>Loodusõpetus</b> - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared</p>
2. KLASS	<p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult;</p> <p>2) teab ja järgib liikumisõpetuse tunni kodukorda, mängureegleid, on kaaslastega</p>	<p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.</p> <p>Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel</p>	<p><b>Eesti keel</b> - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade</p>

<p>3.KLASS</p>	<p>sõbralik ja toetav, on tutvunud ausa mängu põhimõtetega;</p> <p>3) oskab nimetada enda harrastatava ala esindajaid 4) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; riietub liikumiseks sobilikult; 5) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p> <p>6) oskab liikuda tuttavas keskkonnas;</p> <hr/> <p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult;</p> <p>2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) teab ja järgib liikumisõpetuse tunni kodukorda, ausa mängu põhimõtteid üldiselt;</p> <p>4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; riietub liikumiseks sobilikult;</p> <p>6) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks</p>	<p>matkaradadel, suusaradadel.</p> <p>Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.</p> <p>Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud.</p>	<p>nimetused</p> <p><b>Inimeseõpetus</b> - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek</p> <p><b>Võõrkeel</b> - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles</p> <p><b>Muusika</b> - muusikaline liikumine, eneseväljendus</p>
----------------	--	---	---

	looduskeskkond; 7) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;		
--	--	--	--



## VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

KLASS	ÕPITULEMUSED	ÕPPETEGEVUSED/ÕPPE SISU I-III KLASS	LÕIMING
1. KLASS	<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Lastejooga.</p>	<p><b>Inimeseõpetus</b> - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek</p>
2. KLASS	<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>		
3. KLASS	<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>		

## KEHALINE AKTIIVSUS

KLASS	ÕPITULEMUSED	ÕPPETEGEVUSED/ÕPPE SISU I-III KLASS	LÕIMING
1. KLASS	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik.</li> <li>2) märkab liikudes enesetunde muutust;</li> <li>3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>4) märkab abi vajamist tunnis.</li> </ol>	<p>Vestlus teemal: kehaline aktiivsus ja tervis.</p> <p>Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p> <p>Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Vestlus teemal: täiskasvanu poole pöördumine abi kutsumisel.</p> <p>Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine.</p> <p>Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p>	<p><b>Loodusõpetus</b> - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.</p> <p><b>Matemaatika</b> - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg</p> <p><b>Eesti keel</b> - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega</p>
2. KLASS	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab, et laps peab iga päev kehaliselt aktiivne olema;</li> <li>2) märkab liikudes enesetunde muutust;</li> <li>3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> </ol>	<p>Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p>	<p><b>Eesti keel</b> - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega</p>

<p>3. KLASS</p>	<p>4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p> <hr/> <p>Õpilane:</p> <p>1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</p> <p>2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</p> <p>3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>		<p>seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine</p> <p><b>Inimeseõpetus</b> - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel</p>
-----------------	--	--	---

## 2.1.4 Õpitulemused ja õppesisu II kooliaste

### LIIKUMISOSKUSED

KLASS	ÕPITULEMUSED	ÕPPETEGEVUSED/ÕPPE SISU IV-VI KLASS	LÕIMINGUD
4. KLASS	<p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p> <p>3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p>	<p><b>Eesti keel</b> - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine</p> <p><b>Inimeseõpetus</b> - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)</p> <p><b>Matemaatika</b> - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne),</p>

<p>5. KLASS</p>	<p>5) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <hr/> <p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p> <p>3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p> <p>5) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga.</p>	<p>tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsisoskus.</p> <p><b>Tehnoloogiaõpetus</b> - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine</p> <p><b>Võõrkeel</b> - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara</p> <p><b>Loodusõpetus</b> - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes</p>
-----------------	---	---	---

<p>6.KLASS</p>	<p>7) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;  8) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;  9) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p> <hr/> <p>Õpilane:</p> <p>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) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;  4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja</p>	<p>Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p>Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega.</p> <p>Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste</p>	<p><b>Muusika</b> - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine</p>
----------------	---	---	---

	<p>teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p> <p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p> <p>9) analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p> <p>10) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses</p>	<p>käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus</p>	
--	--	---	--

		<p>ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.</p> <p>Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p>	
--	--	--	--



		<p>Nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).</p>	
--	--	--	--

## TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

KLASS	ÕPITULEMUSED	ÕPPETEGEVUSED/ÕPPE SISU IV-VI KLASS	LÕIMING
4. KLASS	<p>Õpilane:</p> <p>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>2) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>3) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus.</p> <p>Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p> <p>Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid oma arengust lähtuvalt</p>	<p><b>Matemaatika</b> - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega.</p> <p><b>Inimeseõpetus</b> - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine</p>
5. KLASS	<p>Õpilane:</p> <p>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>2) seab lühiajalisi eesmärgid kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</p>	<p>Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgid. Draiv keskkonna kasutamine</p>	<p><b>Keeled</b> - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine</p> <p><b>Loodusained</b> - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas,</p>

<p>6. KLASS</p>	<p>3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p> <p>4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p> <hr/> <p>Õpilane:</p> <p>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p> <p>4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p> <p>Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p>	<p>mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus.</p> <p><b>Eesti keel</b> - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted</p>
-----------------	---	---	---

## LIIKUMINE JA KULTUUR

KLASS	ÕPITULEMUSED	ÕPPETEGEVUSED/ÕPPE SISU IV-VI KLASS	LÕIMING
4. KLASS	<p>Õpilane:</p> <p>1) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p> <p>3) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p> <p>4) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p>	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.</p> <p>Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis- ja sporditegevusest ja selle seost kultuuriga.</p>	<p><b>Inimeseõpetus</b> - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng</p> <p><b>Kunstiõpetus</b> - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine</p> <p><b>Võõrkeeled</b> - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara</p> <p><b>Ajalugu</b> - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab</p>
5. KLASS	<p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud</p>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti</p>	<p><b>Ajalugu</b> - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab</p>

<p>6. KLASS</p>	<p>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) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;  8) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p> <hr/> <p>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</p>	<p>Olümpiaakadeemia.</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p>	<p>rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</p> <p><b>Loodusõpetus</b> - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared</p> <p><b>Eesti keel</b> - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused</p> <p><b>Matemaatika</b> - geomeetrilised vormid, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes</p>
-----------------	---	---	---

	<p>ning sellega seotud väärtusi;</p> <p>4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) avastab looduses liikumise võimalusi;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</p> <p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p>		<p><b>Muusika</b> - muusikaline liikumine, eneseväljendus</p>
--	--	--	---

## TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

KLASS	ÕPITULEMUSED	ÕPPETEGEVUSED/ÕPPE SISU IV-VI KLASS	LÕIMING
4. KLASS	<p>Õpilane:</p> <p>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>2) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p>	<p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus.</p> <p>Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p>	<p><b>Matemaatika</b> - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega.</p>
5. KLASS	<p>Õpilane:</p> <p>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>2) seab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p> <p>4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda</p>	<p>Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmäärke. Draiv keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.</p> <p>Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et</p>	<p><b>Inimeseõpetus</b> - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine</p> <p>Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine</p> <p><b>Loodusained</b> - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted</p>

<p>6. KLASS</p>	<p>kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <hr/> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</li> <li>2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</li> <li>3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</li> <li>4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li> <li>5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</li> </ol>	<p>kehalisi võimeid arendada.</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.</p> <p>Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p>	<p>keha, kehaosad, tervis, haigus.</p> <p><b>Eesti keel</b> - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted</p>
-----------------	---	--	---



## VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

KLASS	ÕPITULEMUSED	ÕPPETEGEVUSED/ÕPPE SISU IV-VI KLASS	LÕIMING
4. KLASS	Õpilane: 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalse objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled.  Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni.	<b>Inimeseõpetus</b> - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni  <b>Loodusõpetus</b> - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile  <b>Muusika</b> - erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja
5. KLASS	Õpilane: 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.		
6. KLASS	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.	Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.  Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.  Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.	heli leidmine
--	---	---	---------------

### 2.1.5 Õpitulemused ja õppesisu III kooliaste

#### LIIKUMISOSKUSED

KLASS	ÕPITULEMUSED	ÕPPETEGEVUSED/ÕPPE SISU IV-VI KLASS	LÕIMING
7. KLASS	Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint (60m), keskmaajooks (500m, 1000m), kestvusjooks (7-9 min); maastikujooks ühtlase tempo; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas (projektid).	<b>Inimeseõpetus</b> - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng  <b>Kunstiõpetus</b> - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine,

	<p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevastes liikumisvõimalustega;</p> <p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) rakendab oskusi ja seostab teadmisi ja kehahoiu - asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p> <p>9) analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse</p>	<p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt paigalt kaugushüpe).</p> <p>Hüpitsaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: varbsein, kõieronimine. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.</p> <p>Ronimisvõtted.</p> <p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p> <p>Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust</p> <p>Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud</p>	<p>katsetamine, loomine, lahenduste leidmine</p> <p><b>Võõrkeeled</b> - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara</p> <p><b>Informaatika</b> - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta</p> <p><b>Ajalugu</b> - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</p> <p><b>Loodusõpetus</b> - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel</p>
--	--	---	---

<p>8. KLASS</p>	<p>kasutamist; 10) seostab liikumisoskuseid liikumisharrastustes.</p> <hr/> <p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevastes liikumisvõimalustega; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja</p>	<p>vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes (nt käsipall, jahimees, korvpall, frisbee).</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele (nt võrkpall).</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile (nt numbrijalgpall).</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele (nt pesapall, polopall erinevate vahenditega).</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö harjutused vahendite abil (nt</p>	<p>loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes</p> <p><b>Eesti keel</b> - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö</p> <p><b>Matemaatika</b> - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsisoskus.</p> <p><b>Muusika</b> - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi,</p>
-----------------	--	---	--

<p>9. KLASS</p>	<p>liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) rakendab oskusi ja seostab teadmisi ning kehahoiu - asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p> <p>9) analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p> <p>10) seostab liikumisoskuseid liikumisharrastustes.</p> <hr/> <p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades, rütmis ja muusika saatel, koostöös</p>	<p>slackline).</p> <p>Asendid mitmesugustel (nt varbsein, võimlemismatid ja pingid)vahenditel ja enda keharaskusega ning selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi</p>	<p>muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine</p> <p><b>Inimeseõpetus</b> - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)</p>
-----------------	---	--	---

	<p>paarilise- ja rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevastes liikumisvõimalustega;</p> <p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) rakendab oskusi ja seostab teadmisi ja kehahoiu - asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p> <p>9) analüüsib enda liikumisoskuseid,</p>	<p>arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada.</p> <p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>	
--	---	--	--

	-ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) seostab liikumisoskuseid liikumisharrastustes.		
--	--	--	--

## TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

KLASS	ÕPITULEMUSED	ÕPPETEGEVUSED/ÕPPE SISU IV-VI KLASS	LÕIMING
7. KLASS	Õpilane: 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 2) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.  Teadmised, millise harjutuse või	<b>Matemaatika</b> - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine enda  <b>Inimeseõpetus</b> - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga

<p>8. KLASS</p>	<p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.</p> <hr/> <p>Õpilane:</p> <p>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</p> <p>2) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</p> <p>4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</p> <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.</p> <hr/>	<p>tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p> <p>Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</p> <p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p>	<p>ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeeas võib õpilastel tekkida murdeeast tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut)</p> <p><b>Võõrkeeled</b> - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused</p> <p><b>Bioloogia</b> - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.</p> <p><b>Eesti keel</b> - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste</p>
<p>9. KLASS</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</p> <p>2) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes</p>		



	enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.		võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus
--	---	--	--

## LIIKUMINE JA KULTUUR

KLASS	ÕPITULEMUSED	ÕPPETEGEVUSED/ÕPPE SISU IV-VI KLASS	LÕIMING
7. KLASS	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;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.  Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.	<b>Geograafia</b> - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust  <b>Inimeseõpetus</b> - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng

<p>8. KLASS</p>	<p>4) teab sportlaste rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>9) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p> <hr/> <p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud</p>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale.</p> <p>Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega</p>	<p><b>Võõrkeeled</b> - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara</p> <p><b>Informaatika</b> - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta</p> <p><b>Ajalugu</b> - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning liikumisega seotud kultuuriüritusi</p> <p><b>Loodusõpetus</b> - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared</p> <p><b>Eesti keel</b> - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus</p>
-----------------	---	---	--

<p>9. KLASS</p>	<p>kogemust;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>9) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p> <hr/> <p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib</p>	<p>matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p> <p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti kasutades.</p> <p>Tehnoloogilised vahendid.</p> <p>Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.</p> <p>Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kavandab oma mõtetes liiklusohtlikud kohad ja arvestab enda koolitee ohutust.</p> <p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>	<p>(oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö</p> <p><b>Matemaatika</b> - geomeetrilised vormid, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes</p> <p><b>Muusika</b> - muusikaline liikumine</p>
-----------------	---	---	--

	<p>loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>9) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>		
--	---	--	--

## VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

KLASS	ÕPITULEMUSED	ÕPPETEGEVUSED/ÕPPE SISU IV-VI KLASS	LÕIMING
7. KLASS	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> <li>2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</li> <li>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heolule;</li> <li>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</li> </ol>	<p>Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga).</p> <p>Lõdvestusharjutused tunni lõpus.</p>	<p><b>Inimeseõpetus -</b> emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: <a href="https://www.opiq.ee/kit/283/c_hapter/15860">https://www.opiq.ee/kit/283/c_hapter/15860</a>, tervis kui healuseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad.</p>
8. KLASS	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> <li>2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</li> </ol>	<p>Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviisi igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.</p>	<p><b>Muusika -</b> erinevad</p>

<p>9.KLASS</p>	<p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;  4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</p> <hr/> <p>Õpilane:</p> <p>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</p>	<p>Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p>	<p>rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine</p> <p><b>Eesti keel - loovtööd</b></p>
----------------	--	--	---

## KEHALINE AKTIIVSUS

KLASS	ÕPITULEMUSED	ÕPPETEGEVUSED/ÕPPE SISU IV-VI KLASS	LÕIMING
7. KLASS	<p>Õpilane:</p> <p>1) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>2) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>3) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>4) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust</p> <p>5) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>	<p>Õpilane analüüsib enda aktiivsust tunnis. Vabalt valitud vormis (digitaalne) tuues välja olulise: tagasisidestab.</p> <p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt.</p> <p>Tervistav ja treeniv liikumine.</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine tunnis.</p> <p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.</p> <p>Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</p> <p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral.</p>	<p><b>Keeled</b> - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine</p> <p><b>Informaatika</b> - digitaalne liikumispäevik</p> <p><b>Inimeseõpetus</b> - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik</p> <p><b>Bioloogia</b> - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.</p>

<p>8. KLASS</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</li> <li>2) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> <li>3) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</li> <li>4) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust</li> <li>5) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</li> </ol>	<p>Taastumist toetavad harjutused.</p> <p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> <p>Esmaabi.</p>	<p><b>Matemaatika</b> - pulsisageduse mõõtmine</p> <p><b>Eesti keel</b> - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö</p> <p><b>Muusika</b> - liikumine muusika saatel kui kehalise aktiivsuse võimalus</p> <p><b>Füüsika</b> - jõud, raskusjõud</p>
<p>9. KLASS</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</li> <li>2) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> <li>3) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja</li> </ol>		



	<p>koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>4) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust</p> <p>5) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>		
--	--	--	--