

Ainevaldkond "Kehaline kasvatus"

Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse gümnaasiumis liikumisõpetuse põhimõtteid, et kujundada õpilastes liikumispädevust, mis hõlmab liikumisharrastuseks vajalikku motivatsiooni, teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid ning tähendab ennastjuhtiva inimese kujunemist, kes suhtub liikumisesse positiivselt, oskab iseseisvalt liikumisharrastusega tegeleda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena gümnaasiumi lõpetaja:

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

Ainetundide jaotus

Aine	Ainetundide maht nädalas (klassiti)		
	10. klass	11. klass	12. klass
kehaline kasvatus	2	2	1

Üldpädevuste arengu toetamine

Ainevaldkond võimaldab kujundada kõiki üldpädevusi igapäevases õppes nii teooria kui ka praktiliste tegevuste kaudu. Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ning käitumise kujundamisel on kandev roll õpetajal, kelle väärtushinnangud ja enesekehtestamisoskus loovad sobiliku õpikeskkonna ning mõjutavad õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalise kasvatus õpe tähtsustab tervise ja jätkusuutliku eluviisi väärtustamist. Tervis on üks inimese hinnalisemaid eluväärtusi, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste loodud materiaalsete väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonnasse. Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise võistlusmääruisi ning nõuab oma kaaslastelt nende täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine toetavad humaanse, kõlblise isiksuse kujunemist. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordi kultuurist avardavad õpilase silmaringi.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Tegelemine kehakultuuriga kujundab õpilases oskust mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida ja kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Võistlussituatsioonides õpitakse oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama. Koostöös kaaslastega õpitakse aktseptima inimeste erinevusi, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Ühistevuses tuuakse esile õpilase võimekus ja arendatakse oskusi. Arenevad õpilase kohanemisvõime, koostööoskus, empaatia, tahtemadused, eneseväljendusoskus ning distsipliin.

Enesemääratluspädevus. Sportlik tegevus kujundab õpilasel oskust hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.



Õpipädevus. Sihipärane liikumine soodustab õpilase oskust analüüsida ning hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete test. Kehalise kasvatus kaudu õpitakse seadma eesmärgid ning valida tundides õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ning suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

Suhtluspädevus. Kehalises kasvatuses on tähtsal kohal spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine ning mõistmine.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehalise kasvatus tunde ja sportimise kaudu puutub õpilane pidevalt kokku matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamisega ning loodusteaduste mõistetega. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine toetavad tehnoloogiapädevuse kujunemist. Digipädevuse arendamiseks rakendatakse kehalises kasvatuses digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi, mis aitavad määrata kehalist aktiivsust ning võimaldavad pikema ajaliselt kaardistada õppija arengut. Õpilane arendab juhendaja abiga oskust otsida, leida, salvestada ja kasutada infot veebis, suhelda digikeskkondades kasutades suhtlemiseks telefoni, tahvelarvutit või arvutit. Õpetatakse kasutama oma digivahendeid turvaliselt ja otstarbeliselt.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ning realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Koostöö sporti tehes õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.

Hindamine

Kehalist ja sportimisaktiivsust hinnates arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatötamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatus tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatus õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata teadmiste omandamist õpitavate spordialade kohta. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse konkreetse õpilase tervislikust seisundist, nt hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostab õpetaja talle ravi arsti ettekirjutuse alusel individuaalse õppekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

Kehalise kasvatus hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ning kehalist võimekust. Hindamise objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida millegi puhul vaadeldakse/mõõdetakse/võrreldakse) selgitab õpetaja õpilastele õppe algul. Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontroll harjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes on soovitatav rakendada õpilase enesehindamist. Õpilase



teadmiste hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi realses praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis- või sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatusõppimapi koostamist ja esitamist, treeningupäeviku pidamist ja analüüsi jms.

10. klass

TEEMA: LIIKUMISOSKUS	
Õpilane kasutab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja –kogemusi erinevates liikumisviisides ja teab, milline on temale meelepärane liikumisharrastus.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, liikumisharrastuses, erinevates spordialades ja tantsuliikides;2) liigub edasi vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;3) käsitseb vahendit erinevates liikumistegevustes;4) mängib sportmängu reeglite järgi; 5) rakendab esmaseid veeohutus alaseid oskusi;6) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomisprotsessi;7) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks; 8) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida;9) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;10) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös;11) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele ja	<p><u>Võimlemine</u> Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ning koolivõistlustel.</p> <p><u>Kergejõustik</u> Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestavusjooks. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustiku Alade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlustel. Kohtuniku Tegevus kergejõustikus.</p> <p><u>Liikumis- ja sportmängud</u> Jalgpall, korvpall, võrkpall, käsipall, saalihoki ja pesapall. Õpitud tehnika elementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Kohtuniku tegevus sportmängudes.</p>

-ohutusele;

12) mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.

Tantsuline liikumine ehk rütmika

Omandatavad tantsude mõisted, tantsuvõtted ja -sammud õpetaja valikul.

Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinis; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja selili ujumine. Pöörded. Stardihüpe. Kestvusujumine.

Orienteerumine

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumise Radade läbimine: suund- ja valik orienteerumine Sportident kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastused.

TALIALAD

Murdmaasuusatamine.

Suusatehnika täiustamine erinevates maastiku tingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahva spordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

ALTERNATIIV

Kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisidest, harrastus- ja treeningvorm: kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel, ujumine, erinevad tantsud, ronimine, erinevad jooksualad

ja hüppealad.

Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).

Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimisein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimise Võtted.

Kõnni ja jooksu sammude põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Vahend, millega liigutakse valitakse kooli, õpilaste või paikkonna spordiklubide või huviringidega koostöös. Kasutab vahendil liikumist igapäevases liikumises. Soovitav teha ka vahendil liikumisega matku.

Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täis pumbata ja vahetada.

Gümnaasiumis tegeletakse kõikide vahendi käsitlemise oskustega: viskamine, püüdmine, pörgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu.

Sportmäng, mida mängitakse, on koolide valida.

Oma võimete hindamine; lihtsamad veeohutuse võtted.

Õpilane loob ise erinevatest kehaasenditest ja liikumistest kombinatsioone arvestades etteantud juhiseid.

Tervislikku kehahoidu toetav harjutusvara. Töötervishoid – harjutuste ja kehahoiu seostamine erinevate elukutsetega.

Juurdeviivad harjutused keha kontrollile. Keha Kontrolli mõjutavad tegurid.

Näiteks: lihaskond, keskendumine, tasakaal, raskuskese (tunnetus)

Analüüs enda video soorituse põhjal.

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.

Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).

Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.

Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnangus tuuakse välja ka õpilase roll koostistes ülesannetes ja tema panus ühistegevusele. Õpilane toob eneseanalüüsis välja, mida ta tegi, et grupp toimiks ja tegutseks ühtse eesmärgi saavutamise nimel.

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab analüüsi omandatud oskustest, tehtud pingutusest nende õppimiseks ja edasist oskuste arendamise vajadust. Õpilane seostab enda liikumisoskuseid enda vaba aja harrastusega ja kehalise aktiivsusega.

Õpilane seostab isiklikku kogemust erinevatest edasiliikumise oskuste kasutamisest igapäevases liiklemises (liikumisviisi valikus), tervisetreeningus ja selle mõjust tema heaolule ja tööväimele.

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades / liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetus ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritamisel, arutlemine.

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane mõistab vastutust enda tervise ja vormisoleku hoidmisel kehaliste võimete arendamise, liikumise ja toitumise kaudu.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja -meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist;2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;3) koostab kokkulepitud perioodi treeningplaani;4) arendab regulaarselt enda kehalist võimekust lähtudes testide tulemustest;5) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;6) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele;7) annab hinnangu enda liikumise ja toitumise tasakaalule ja seab selle kohta lühiajalise eesmärgi.	<p>Õpilane püstitab eesmärgi seoses kehaliste võimete arendamisega ja toob välja, milliseid tegevusi (nt. jalgrattaga sõitmine) ja meetodeid (kestvussõit 45 minutit) ta kasutab eesmärgi poole liikumisel.</p> <p>Õpilane teab, milliste meetoditega arendada tervisega seotud kehalisi võimeid: jõudu, vastupidavust, painduvust. Teab, milliste meetoditega arendada oskustega seotud kehalisi võimeid: koordineerimine, kiirus, tasakaal. Mõistab tervisliku ja treeniva koormuse erinevust.</p> <p>Treenimisvõimalus – milliste tegevuste kaudu saab teatud kehalist võimet arendada.</p> <p>Lihtsamad treeningmeetodid – (kestvus-, vaheldus- jne).</p> <p>Treeningut planeerides on oluline täpselt läbi mõelda, mida soovitakse treeninguga saavutada ja kuidas selleni jõuda.</p> <p>Treeningu planeerimise juures on oluline:</p> <ol style="list-style-type: none">1) püstitada eesmärk,

- 2) koostada süstemaatiline treeningplaani,
- 3) täita treeningplaani,
- 4) hinnata treeningplaani täitmist ja teha vajadusel korrektiivid.

Lähtudes testide tulemustest kasutab õpilane tegevusi/harjutusi, et säilitada/parandada enda kehalist võimekust.

Õpilane sooritab tervisega seotud kehaliste võimete teste, et saada tagasisidet terviseseisukohalt enda aeroobsele vastupidavusele, painduvusele ja jõule. Testide sooritamine. Erinevatel testidel on erinevad eesmärgid: kaitseväe testid; erinevad kehaliste võimete testid, mis annavad tagasisidet tervise skaalade alusel.

Õpilane analüüsib tervisega seotud ja kaitseväe testide tulemustest lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeninguga ja annab sellele hinnangu.

Õpilane analüüsib teatud perioodil enda liikumise ja toitumise tasakaalu ja seab selle põhjal eesmärgi, mida ta teatud perioodil püüab täita.

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades / liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetus ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritamisel, arutlemine.

Tehnoloogia: teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevates spordialades / liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja vahendid).

TEEMA: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja -meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist;2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;3) koostab kokkulepitud perioodi treeningplaani;4) arendab regulaarselt enda kehalist võimekust lähtudes testide tulemustest;	<p>Planeerides liikumisaktiivsust oskab õpilane näha võimalusi liikumiseks, samas arvestada ka võimalikke takistusi. Õpilane oskab lähtuvalt päevakavast (nädalakavast) planeerida sinna igapäevast liikumist. Igapäevane liikumine võib olla aktiivne transport (liikumine ühest kohast teise) näiteks kõndides või jalgrattaga sõites, treening või aktiivne töö. Õpilane fikseerib igapäevaselt kehalise aktiivsuse vabalt valitud vormis.</p>

5) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;
6) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele;
7) annab hinnangu enda liikumise ja toitumise tasakaalule ja seab selle kohta lühiajalise eesmärgi.

Isikliku tervistava koormuse arvestamine. Sobiliku intensiivsuse leidmine. Teab treenituse, ületreeningu ja väsimuse seost koormuse ja intensiivsusega.

Subjektiivse hinnangu andmine toimub toetudes näiteks etteantud küsimustele ja igapäevase liikumistegevuse jälgimisele/fikseerimisele; objektiivse hinnangu andmine tehnoloogilistele vahenditele (nt sammulugejad, rakendused jne).

Soojenduse ja venituse tegemine vastavalt liikumistegevusele.

Liiklusintensiivsus kerge kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine.

Seostab juurdeviivaid harjutusi ja tegevusi. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades / liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetus ja ajaloo.

Tehnoloogia: teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevates spordialades / liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, arutlemine.

TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana ja ennast selle mõjutajana ja uue loojana.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele hinnangu.2) annab hinnangu oma kogemusele vabatahtlikust tegevusest ja/või osalemisest liikumisüritusel ja seostab saadud kogemusi	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, loomisprotsessi analüüsimine, hinnangu andmine protsessile ja lõpptulemusele</p> <p>Õpilane toob hinnangus välja, milliseid üldpädevusi (laiemaid eluks vajalikke oskuseid) ta kasutas või arendas liikumisüritusel. Loob seoseid nende oskustega</p>

isikliku üldpädevuste arenguga;
3) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle mõjustajana;
4) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;
5) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;
6) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
8) annab hinnangu enda kogemusele liikumisest looduskeskkonnas;
9) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisel liikumisel;
10) mõtestab liikluskultuuri tantsu kaudu;
11) juhendab kaasõpilasi liikumistegevuses.

laiemalt ühiskonnas vajaminevate oskustega – nt suhtlemine erinevate inimestega, probleemide kiire lahendamine jne.

Seoste loomine erinevate kultuuri valdkondade vahel: liikumisüritused, näitekunst, fotograafia, skulptuur jne.

Erinevad paikkondlikud kui ka üle-eestilised liikumisüritused – pikkade traditsioonidega üritused ja uuemad liikluskultuuri mõjutavad üritused – Tartu maraton, olümpiamängud, Simple Session, x-mängud.

Toob näiteid, kuidas ausa mängu põhimõtteid (austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine) saab üle kanda igapäevastesse tegevustesse.

Sportlaste ja tantsijate elulood. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale.

Õpilane seostab ohutusnõudeid erinevate liikumistegevustega; järgib liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõudeid – pesemine jne.

Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal.

Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik.

Liikumine hämaras, pimedas.

Õpilane toob analüüsi kaudu välja, millise kogemuse on ta saanud looduskeskkonnas liikudes, milliseid liikumisvõimalusi looduskeskkond pakub ja millega peab seal liikudes arvestama. Seostamine erinevate eluvaldkondadega – õues liikumine ilmastikust olenemata.

Raja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine. Orienteerumine kui liikumisharrastus. Õpilane analüüsib, milliseid oskuseid ta kasutas ja kuidas tal raja läbimine õnnestus.

Tuleb toime liikluskeskkonnas orienteerumisega, sh tehnoloogilisi abivahendeid kasutades.

Tantsualase silmaringi avardamine- lisaks tantsimisele tantsuetenduste/filmide/performance'ite vaatamine, arutelu. Erinevad võimalused liikumiseks läbi tantsu. Tantsu kui liikluskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendid erinevates kultuurides.

Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine.

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades / liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine;

tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetus ja ajaloo.

Esmaabi: liikumisaktiivsus märkamine ja tunnetamine; südamelöögisageduse mõiste ja selle algne määramine; enesetunde muutumine; 112.

Tehnoloogia: teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevates spordialades / liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

TEEMA: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu ja kasutab emotsioonidega toimetulemise tehnikaid.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
Õpilane: 1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid	Õpilane koostab endale sobiva individuaalse meelerahu- ja kehatunnetus harjutuste kava. Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja kehatunnetus harjutuste abil. Nende harjutuste kasutamise vajaduse seostamine

<p>tegevusi; 3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi oma igapäevategevustes; 4) kasutab emotsioonidega toimetulemise tehnikaid.</p>	<p>erinevate eluvaldkondadega ja olukordadega.</p> <p>Õpilane on võimeline valitud harjutusi iseseisvalt sooritama, oskab valikut põhjendada.</p> <p>Õpilane omab endale sobivaid meelerahu- ja kehatunnetus harjutusvara, mida ta saab kasutada igapäevaelus. Õpilane märkab ja oskab kirjeldada muutusi, mida meelerahu- ja kehatunnetusharjutused temas esile kutsuvad ja tuua välja igapäevase harjutuste kasutamise võimalusi.</p> <p>Kasutab endale sobivaid emotsioonidega toime tulemisega viise.</p>
<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Psühholoogia: õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest; omandatakse esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja avastatakse võimalik reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.</p>	

11. klass

TEEMA: LIIKUMISOSKUS	
Õpilane kasutab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja –kogemusi erinevates liikumisviisides ja teab, milline on temale meelepärane liikumisharrastus.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, liikumisharrastuses, erinevates spordialades ja tantsuliikides;2) liigub edasi vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;3) käsitseb vahendit erinevates liikumistegevustes;4) mängib sportmängu reeglite järgi; 5) rakendab esmaseid veeohutus alaseid oskusi;6) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomisprotsessi;7) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;8) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida;9) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;10) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös;	<p><u>Võimlemine</u> Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ning koolivõistlustel.</p> <p><u>Kergejõustik</u> Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestva jook. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustiku Alade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtuniku Tegevus kergejõustikus.</p> <p><u>Liikumis- ja sportmängud</u> Jalgpall, korvpall, võrkpall, käsipall, saalihoki ja pesapall. Õpitud tehnika elementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Kohtuniku Tegevus sportmängudes.</p> <p><u>Tantsuline liikumine ehk rütmika</u></p>

- 11) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisostustele ja -ohutusele;
- 12) mõistab erinevate liikumisostuste toimet heaolule ja töövõimele.

Omandatavad tantsude mõisted, tantsuvõtted ja -sammud õpetaja valikul.

Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinis; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja selili ujumine. Pöörded. Stardihüpe. Kestvusujumine.

Orienteerumine

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumise Radade läbimine: suund- ja valik orienteerumine
Sportident kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastused.

TALIALAD

Murdmaasuusatamine.

Suusatehnika täiustamine erinevates maastiku tingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahva spordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

ALTERNATIIV

Kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisidest, harrastus- ja treeningvorm: kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel, ujumine, erinevad tantsud, ronimine, erinevad jooksualad ja hüppealad.

Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).

Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimisein,

loodus- või tehiskeskkond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimise Võtted.

Kõnni ja jooksu sammude põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Vahend, millega liigutakse valitakse kooli, õpilaste või paikkonna spordiklubide või huviringidega koostöös. Kasutab vahendil liikumist igapäevases liikumises. Soovitav teha ka vahendil liikumisega matku.

Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täis pumbata ja vahetada.

Gümnaasiumis tegeletakse kõikide vahendi käsitlemise oskustega: viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu.

Sportmäng, mida mängitakse, on koolide valida.

Oma võimete hindamine; lihtsamad veeohutuse võtted.

Õpilane loob ise erinevatest kehaasenditest ja liikumistest kombinatsioone arvestades etteantud juhiseid.

Tervislikku kehahoidu toetav harjutusvara. Töötervishoid – harjutuste ja kehahoiu seostamine erinevate elukutsetega.

Juurdeviivad harjutused keha kontrollile. Keha Kontrolli mõjutavad tegurid.

Näiteks: lihaskond, keskendumine, tasakaal, raskuskese (tunnetus)

Analüüs enda video soorituse põhjal.

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.

Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust

liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).

Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne.

Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.

Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnangus tuuakse välja ka õpilase roll koostistes ülesannetes ja tema panus ühistegevusele. Õpilane toob eneseanalüüsis välja, mida ta tegi, et grupp toimiks ja tegutseks ühtse eesmärgi saavutamise nimel.

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab analüüsi omandatud oskustest, tehtud pingutusest nende õppimiseks ja edasist oskuste arendamise vajadust. Õpilane seostab enda liikumisoskuseid enda vaba aja harrastusega ja kehalise aktiivsusega.

Õpilane seostab isiklikku kogemust erinevatest edasiliikumise oskuste kasutamisest igapäevases liiklemises (liikumisviisi valikus), tervisetreeningus ja selle mõjust tema heaolule ja töövõimele.

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades / liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetus ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritamisel, arutlemine.

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane mõistab vastutust enda tervise ja vormisoleku hoidmisel kehaliste võimete arendamise, liikumise ja toitumise kaudu.

Õpitulemus

Õppesisu- ja tegevused

Õpilane:
1) leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja - meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist;

Õpilane püstitab eesmärgi seoses kehaliste võimete arendamisega ja toob välja, milliseid tegevusi (nt. jalgrattaga sõitmine) ja meetodeid (kestvussõit 45 minutit) ta kasutab eesmärgi poole liikumisel.

- 2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;
- 3) koostab kokkulepitud perioodi treeningplaani;
- 4) arendab regulaarselt enda kehalist võimekust lähtudes testide tulemustest;
- 5) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;
- 6) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele;
- 7) annab hinnangu enda liikumise ja toitumise tasakaalule ja seab selle kohta lühiajalise eesmärgi.

Õpilane teab, milliste meetoditega arendada tervisega seotud kehalisi võimeid: jõudu, vastupidavust, painduvust. Teab, milliste meetoditega arendada oskustega seotud kehalisi võimeid: koordineerimine, kiirus, tasakaal. Mõistab tervisliku ja treeniva koormuse erinevust.

Treenimisvõimalus – milliste tegevuste kaudu saab teatud kehalist võimet arendada.

Lihtsamad treeningmeetodid – (kestvus-, vaheldus- jne).

Treeningut planeerides on oluline täpselt läbi mõelda, mida soovitakse treeninguga saavutada ja kuidas selleni jõuda.

Treeningu planeerimise juures on oluline:

- 1) püstitada eesmärk,
- 2) koostada süstemaatiline treeningplan,
- 3) täita treeningplani,
- 4) hinnata treeningplani täitmist ja teha vajadusel korrektsioonid.

Lähtudes testide tulemustest kasutab õpilane tegevusi/harjutusi, et säilitada/parandada enda kehalist võimekust.

Õpilane sooritab tervisega seotud kehaliste võimete teste, et saada tagasisidet terviseseisukohalt enda aeroobsele vastupidavusele, painduvusele ja jõule. Testide

sooritamine. Erinevatel testidel on erinevad eesmärgid: kaitsevää testid; erinevad kehaliste võimete testid, mis annavad tagasisidet tervise skaalade alusel. Õpilane analüüsib tervisega seotud ja kaitsevää testide tulemustest lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeninguga ja annab sellele hinnangu. Õpilane analüüsib teatud perioodil enda liikumise ja toitumise tasakaalu ja seab selle põhjal eesmärgi, mida ta teatud perioodil püüab täita.

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades / liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetus ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritamisel, arutlemine.

Tehnoloogia: teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevates spordialades / liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja vahendid).

TEEMA: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja -meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist;2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;3) koostab kokkulepitud perioodi treeningplaani;4) arendab regulaarselt enda kehalist võimekust lähtudes testide tulemustest;5) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;6) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele;7) annab hinnangu enda liikumise ja toitumise tasakaalule ja seab selle kohta lühiajalise eesmärgi.	<ul style="list-style-type: none">• Planeerides liikumisaktiivsust oskab õpilane näha võimalusi liikumiseks, samas arvestada ka võimalikke takistusi. Õpilane oskab lähtuvalt päevakavast (nädalakavast) planeerida sinna igapäevast liikumist. Igapäevane liikumine võib olla aktiivne transport (liikumine ühest kohast teise) näiteks kõndides või jalgrattaga sõites, treening või aktiivne töö. Õpilane fikseerib igapäevaselt kehalise aktiivsuse vabalt valitud vormis.• Isikliku tervistava koormuse arvestamine. Sobiliku intensiivsuse leidmine. Teab treenituse, ületreeningu ja väsimuse seost koormuse ja intensiivsusega.• Subjektiivse hinnangu andmine toimub toetudes näiteks etteantud küsimustele ja igapäevase liikumistegevuse jälgimisele/fikseerimisele; objektiivse hinnangu andmine tehnoloogilistele vahenditele (nt sammulugejad, rakendused jne)• Soojenduse ja venituse tegemine vastavalt liikumistegevusele.• Liiklusintensiivsus kerge kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine.• Seostab juurdeviivaid harjutusi ja tegevusi. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades / liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.</p> <p>Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja</p>	

oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetus ja ajaloo.

Tehnoloogia: teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevates spordialades / liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, arutlemine.

TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana ja ennast selle mõjutajana ja uue loojana.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele hinnangu.2) annab hinnangu oma kogemusele vabatahtlikust tegevusest ja/või osalemisest liikumisüritusel ja seostab saadud kogemusi isikliku üldpädevuste arenguga;3) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle mõjustajana;	<ul style="list-style-type: none">• Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, loomisprotsessi analüüsimine, hinnangu andmine protsessile ja lõpptulemusele• Õpilane toob hinnangus välja, milliseid üldpädevusi (laiemaid eluks vajalikke oskuseid) ta kasutas või arendas liikumisüritusel. Loob seoseid nende oskustega laiemalt ühiskonnas vajaminevate oskustega – nt suhtlemine erinevate inimestega, probleemide kiire lahendamine jne.• Seoste loomine erinevate kultuuri valdkondade vahel: liikumisüritused, näitekunst, fotograafia, skulptuur jne.

- 4) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;
- 5) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;
- 6) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 8) annab hinnangu enda kogemusele liikumisest looduskeskkonnas;
- 9) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisel liikumisel;
- 10) mõtestab liikluskultuuri tantsu kaudu;
- 11) juhendab kaasõpilasi liikumistegevuses.

- Erinevad paikkondlikud kui ka üle-eestilised liikumisüritused – pikkade traditsioonidega üritused ja uuemad liikluskultuuri mõjutavad üritused – Tartu maraton, olümpiamängud, Simple Session, x-mängud.
- Toob näiteid, kuidas ausa mängu põhimõtteid (austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine) saab üle kanda igapäevastesse tegevustesse.
- Sportlaste ja tantsijate elulood. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale.
- Õpilane seostab ohutusnõudeid erinevate liikumistegevustega; järgib liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõudeid – pesemine jne.
- Ohutus – kõrvklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal.
- Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas.
- Õpilane toob analüüsi kaudu välja, millise kogemuse on ta saanud looduskeskkonnas liikudes, milliseid liikumisvõimalusi looduskeskkond pakub ja millega peab seal liikudes arvestama. Seostamine erinevate eluvaldkondadega – õues liikumine ilmastikust olenemata.
- Raja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine. Orienteerumine kui liikumisharrastus. Õpilane analüüsib, milliseid oskuseid ta kasutas ja kuidas tal raja läbimine õnnestus.
- Tuleb toime liikluskeskkonnas orienteerumisega, sh tehnoloogilisi abivahendeid kasutades.
- Tantsualase silmaringi avardamine- lisaks tantsimisele

tantsuetenduste/filmide/performance'ite vaatamine, arutelu. Erinevad võimalused liikumiseks läbi tantsu. Tantsu kui liikluskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendid erinevates kultuurides.

- Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine.

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades / liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetus ja ajaloo.

Esmaabi: liikumisaktiivsus märkamine ja tunnetamine; südamelöögisageduse mõiste ja selle algne määramine; enesetunde muutumine; 112.

Tehnoloogia: teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevates spordialades / liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

TEEMA: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu ja kasutab emotsioonidega toimetulemise tehnikaid.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane: 1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist ntasakaalu soodustavaid tegevusi; 3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi oma igapäevategevustes; 4) kasutab emotsioonidega toimetulemise tehnikaid.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Õpilane koostab endale sobiva individuaalse meelerahu- ja kehatunnetus harjutuste kava. Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja kehatunnetus harjutuste abil. Nende harjutuste kasutamise vajaduse seostamine erinevate eluvaldkondadega ja olukordadega.• Õpilane on võimeline valitud harjutusi iseseisvalt sooritama, oskab valikut põhjendada.• Õpilane omab endale sobivaid meelerahu- ja kehatunnetus harjutusvara, mida ta saab kasutada igapäevaelus. Õpilane märkab ja oskab kirjeldada muutusi, mida meelerahu- ja kehatunnetusharjutused temas esile kutsuvad ja tuua välja igapäevase harjutuste kasutamise võimalusi.• Kasutab endale sobivaid emotsioonidega toime tulemisega viise.
<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Psühholoogia: õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest; omandatakse esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja avastatakse võimalik reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.</p>	

12. klass

TEEMA: LIIKUMISOSKUS	
Õpilane kasutab mitmekülgeid liikumisoskuseid ja –kogemusi erinevates liikumisviisides ja teab, milline on temale meelepärane liikumisharrastus.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, liikumisharrastuses, erinevates spordialades ja tantsuliikides; 2) liigub edasi vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises; 3) käsitseb vahendit erinevates liikumistegevustes; 4) mängib sportmängu reeglite järgi; 5) rakendab esmaseid veeohutus alaseid oskusi; 6) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomisprotsessi; 7) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks; 8) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida;	<u>Võimlemine</u> Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ning koolivõistlustel. <u>Kergejõustik</u> Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestmäng. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustiku alade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlustel. Kohtuniku tegevus kergejõustikus. <u>Liikumis- ja sportmängud</u> Jalgpall, korvpall, võrkpall, käsipall, saalihoki ja pesapall. Õpitud tehnika elementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika.

9) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
10) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös;
11) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisostkustele ja -ohutusele;
12) mõistab erinevate liikumisostkuste toimet heaolule ja töövõimele.

Kohtuniku Tegevus sportmängudes.

Tantsuline liikumine ehk rütmika

Omandatavad tantsude mõisted, tantsuvõtted ja -sammud õpetaja valikul.

Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinis; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja selili ujumine. Pöörded. Stardihüpe. Kestvusujumine.

Orienteerumine

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumise Radade läbimine: suund- ja valik orienteerumine Sportident kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastused.

TALIALAD

Murdmaasuusatamine.

Suusatehnika täiustamine erinevates maastiku tingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahva spordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

ALTERNATIIV

Kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisidest, harrastus- ja treeningvorm: kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel, ujumine, erinevad tantsud, ronimine, erinevad jooksualad ja hüppealad.

Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).

Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimise Võtted.

Kõnni ja jooksu sammude põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Vahend, millega liigutakse valitakse kooli, õpilaste või paikkonna spordiklubide või huviringidega koostöös. Kasutab vahendil liikumist igapäevases liikumises. Soovitav teha ka vahendil liikumisega matku.

Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täis pumbata ja vahetada.

Gümnaasiumis tegeletakse kõikide vahendi käsitlemise oskustega: viskamine, püüdmine, pörgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu.

Sportmäng, mida mängitakse, on koolide valida.

Oma võimete hindamine; lihtsamad veeohutuse võtted.

Õpilane loob ise erinevatest kehaasenditest ja liikumistest kombinatsioone arvestades etteantud juhiseid.

Tervislikku kehahoidu toetav harjutusvara. Töötervishoid – harjutuste ja kehahoiu seostamine erinevate elukutsetega.

Juurdeviivad harjutused keha kontrollile. Keha Kontrolli mõjutavad tegurid.

Näiteks: lihaskond, keskendumine, tasakaal, raskuskese (tunnetus)

Analüüs enda video soorituse põhjal.

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.

Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust

liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka

tervisespordiga).

Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne.
Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.
Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnangus tuuakse välja ka õpilase roll koostistes ülesannetes ja tema panus ühistegevusele. Õpilane toob eneseanalüüsis välja, mida ta tegi, et grupp toimiks ja tegutseks ühtse eesmärgi saavutamise nimel.

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab analüüsi omandatud oskustest, tehtud pingutusest nende õppimiseks ja edasist oskuste arendamise vajadust. Õpilane seostab enda liikumisoskuseid enda vaba aja harrastusega ja kehalise aktiivsusega.

Õpilane seostab isiklikku kogemust erinevatest edasiliikumise oskuste kasutamisest igapäevases liiklemises (liikumisviisi valikus), tervisetreeningus ja selle mõjust tema heaolule ja töövõimele.

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades / liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetus ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritamisel, arutlemine.

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane mõistab vastutust enda tervise ja vormisoleku hoidmisel kehaliste võimete arendamise, liikumise ja toitumise kaudu.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja -meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist;2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;3) koostab kokkulepitud perioodi treeningplaani;4) arendab regulaarselt enda kehalist võimekust lähtudes testide	<ul style="list-style-type: none">• Õpilane püstitab eesmärgi seoses kehaliste võimete arendamisega ja toob välja, milliseid tegevusi (nt. jalgrattaga sõitmine) ja meetodeid (kestvussõit 45 minutit) ta kasutab eesmärgi poole liikumisel.• Õpilane teab, milliste meetoditega arendada tervisega seotud kehalisi võimeid: jõudu, vastupidavust, painduvust. Teab, milliste meetoditega arendada oskustega seotud kehalisi võimeid: koordinatsioon, kiirus, tasakaal.

tulemustest;

5) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;

6) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele;

7) annab hinnangu enda liikumise ja toitumise tasakaalule ja seab selle kohta lühiajalise eesmärgi.

Mõistab tervisliku ja treeniva koormuse erinevust.

- Treenimisvõimalus – milliste tegevuste kaudu saab teatud kehalist võimet arendada.
- Lihtsamad treeningmeetodid – (kestvus-, vaheldus- jne).
- Treeningut planeerides on oluline täpselt läbi mõelda, mida soovitakse treeninguga saavutada ja kuidas selleni jõuda.

Treeningu planeerimise juures on oluline:

- 1) püstitada eesmärk,
- 2) koostada süstemaatiline treeningplaani,
- 3) täita treeningplaani,
- 4) hinnata treeningplaani täitmist ja teha vajadusel korrektiivid.

Lähtudes testide tulemustest kasutab õpilane tegevusi/harjutusi, et säilitada/parandada enda kehalist võimekust.

Õpilane sooritab tervisega seotud kehaliste võimete teste, et saada tagasisidet tervises seisukohalt enda aeroobsele vastupidavusele, painduvusele ja jõule. Testide sooritamise. Erinevatel testidel on erinevad eesmärgid: kaitseväge testid; erinevad kehaliste võimete testid, mis annavad tagasisidet tervise skaalade alusel.

Õpilane analüüsib tervisega seotud ja kaitseväge testide tulemustest lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeninguga ja annab sellele hinnangu.

Õpilane analüüsib teatud perioodil enda liikumise ja toitumise tasakaalu ja seab selle põhjal eesmärgi, mida ta teatud perioodil püüab täita.

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades / liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetus ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritamisel, arutlemine.

Tehnoloogia: teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevates spordialades / liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja vahendid).

TEEMA: KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid.

Õpitulemus

Õpilane:
1) leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja -meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist;
2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;
3) koostab kokkulepitud perioodi treeningplaani;

Õppesisu- ja tegevused

- Planeerides liikumisaktiivsust oskab õpilane näha võimalusi liikumiseks, samas arvestada ka võimalikke takistusi. Õpilane oskab lähtuvalt päevakavast (nädalakavast) planeerida sinna igapäevast liikumist. Igapäevane liikumine võib olla aktiivne transport (liikumine ühest kohast teise) näiteks kõndides või jalgrattaga sõites, treening või aktiivne töö. Õpilane fikseerib igapäevaselt

4) arendab regulaarselt enda kehalist võimekust lähtudes testide tulemustest;
5) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;
6) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele;
7) annab hinnangu enda liikumise ja toitumise tasakaalule ja seab selle kohta lühiajalise eesmärgi.

kehalise aktiivsuse vabalt valitud vormis.

- Isikliku tervistava koormuse arvestamine. Sobiliku intensiivsuse leidmine. Teab treenituse, ületreeningu ja väsimuse seost koormuse ja intensiivsusega.
- Subjektiivse hinnangu andmine toimub toetudes näiteks etteantud küsimustele ja igapäevase liikumistegevuse jälgimisele/fikseerimisele; objektiivse hinnangu andmine tehnoloogilistele vahenditele (nt sammulugejad, rakendused jne).
- Soojenduse ja venituse tegemine vastavalt liikumistegevusele.
- Liiklusintensiivsus kerge kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine.
- Seostab juurdeviivaid harjutusi ja tegevusi. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades / liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste,

oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetus ja ajaloo.

Tehnoloogia: teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevates spordialades / liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, arutlemine.

TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana ja ennast selle mõjutajana ja uue loojana.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele hinnangu.2) annab hinnangu oma kogemusele vabatahtlikust tegevusest ja/või osalemisest liikumisüritusel ja seostab saadud kogemusi isikliku üldpädevuste arenguga;3) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle mõjustajana;4) seostab ausa mängu põhimõtteid üldnimilike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;5) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;6) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;	<ul style="list-style-type: none">• Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, loomisprotsessi analüüsimine, hinnangu andmine protsessile ja lõpptulemusele• Õpilane toob hinnangus välja, milliseid üldpädevusi (laiemaid eluks vajalikke oskuseid) ta kasutas või arendas liikumisüritusel. Loob seoseid nende oskustega laiemalt ühiskonnas vajaminevate oskustega – nt suhtlemine erinevate inimestega, probleemide kiire lahendamine jne.• Seoste loomine erinevate kultuuri valdkondade vahel: liikumisüritused, näitekunst, fotograafia, skulptuur jne.• Erinevad paikkondlikud kui ka üle-eestilised liikumisüritused – pikkade traditsioonidega üritused ja uuemad liikluskultuuri mõjutavad üritused – Tartu maraton, olümpiamängud, Simple Session, x-mängud.• Toob näiteid, kuidas ausa mängu põhimõtteid (austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine) saab üle kanda igapäevastesse tegevustesse.

7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
8) annab hinnangu enda kogemusele liikumisest looduskeskkonnas;
9) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisel liikumisel;
10) mõtestab liikluskultuuri tantsu kaudu;
11) juhendab kaasõpilasi liikumistegevuses.

- Sportlaste ja tantsijate elulood. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale.
- Õpilane seostab ohutusnõudeid erinevate liikumistegevustega; järgib liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõudeid – pesemine jne.
- Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal.
- Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas.
- Õpilane toob analüüsi kaudu välja, millise kogemuse on ta saanud looduskeskkonnas liikudes, milliseid liikumisvõimalusi looduskeskkond pakub ja millega peab seal liikudes arvestama. Seostamine erinevate eluvaldkondadega – õues liikumine ilmastikust olenemata.
- Raja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine. Orienteerumine kui liikumisharrastus. Õpilane analüüsib, milliseid oskuseid ta kasutas ja kuidas tal raja läbimine õnnestus.
- Tuleb toime liikluskeskkonnas orienteerumisega, sh tehnoloogilisi abivahendeid kasutades.
- Tantsualase silmaringi avardamine- lisaks tantsimisele tantsuetenduste/filmide/performance'ite vaatamine, arutelu. Erinevad võimalused liikumiseks läbi tantsu. Tantsu kui liikluskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendid erinevates kultuurides.
- Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine.

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades / liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetus ja ajaloo.

Esmaabi: liikumisaktiivsus märkamine ja tunnetamine; südamelöögisageduse mõiste ja selle algne määramine; enesetunde muutumine; 112.

Tehnoloogia: teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevates spordialades / liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

TEEMA: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu ja kasutab emotsioonidega toimetulemise tehnikaid.

Õpitulemus

Õpilane:
1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu

Õppesisu- ja tegevused

- Õpilane koostab endale sobiva individuaalse meelerahu- ja kehatunnetus harjutuste kava. Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja kehatunnetus harjutuste abil. Nende harjutuste kasutamise vajaduse seostamine erinevate eluvaldkondadega ja olukordadega.

soodustavaid tegevusi;
3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi oma igapäevategevustes;
4) kasutab emotsioonidega toimetulemise tehnikaid.

- Õpilane on võimeline valitud harjutusi iseseisvalt sooritama, oskab valikut põhjendada.
- Õpilane omab endale sobivaid meelerahu- ja kehatunnetus harjutusvara, mida ta saab kasutada igapäevaelus. Õpilane märkab ja oskab kirjeldada muutusi, mida meelerahu- ja kehatunnetusharjutused temas esile kutsuvad ja tuua välja igapäevase harjutuste kasutamise võimalusi.
- Kasutab endale sobivaid emotsioonidega toime tulemisega viise.

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Psühholoogia: õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest; omandatakse esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja avastatakse võimalik reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.