

Ainevaldkond "Kehaline kasvatus"

Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega; 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

Ainetundide jaotus

	<i>Ainetundide maht nädalas (klassiti)</i>								
Aine	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass	5.klass	6.klass	7.klass	8.klass	9.klass
Kehaline kasvatus	2	3	3	3	3	2	2	2	2

Valdkonnaülene lõiming

Üldpädevuste arengu toetamine

Kehalises kasvatuses toetatakse kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist. Kultuuri- ja väärtuspädevuse arendamiseks valmistatakse Tallinna Saksa Gümnaasiumi õpilasi ette laulu- ja tantsupeol osalemiseks.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Sotsiaalset ja kodanikupädevust toetavad Tallinna Saksa Gümnaasiumis erinevad koolide- ja klassidevahelised võistlused.

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

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja

liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalase pädevuse kujunemist.

Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

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. Õpitakse kasutama oma digivahendeid turvaliselt ja otstarbeliselt.

Kultuuri - ja väärtuspädevus toetamisel on eesmärgiks väärtustada liikumist kultuuri osana, mille kaudu mõistab õpilane liikumise ja kultuuri seost mitmekülgselt, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna ja liikumisest looduses. Kultuuri- ja väärtuspädevus on seotud suutlikkusega hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga,

loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid.

Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

1. klass

TEEMA: Kehaline aktiivsus	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne• oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval• järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid• täidab mängureegleid• teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid• annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)• loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi	<ul style="list-style-type: none">• Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele• Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele• Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine• Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes• Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel• Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes• Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest• Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel• Elementaarsed teadmised spordialadest, sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest

2. klass

TEEMA: LIIKUMISOSKUS	
Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja -kogemusi.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga• liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes• mõistab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldamisvajadust• käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks• hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides• korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel• arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise	<p><u>Võimlemine</u> Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Kõieronimine. Akrobaatilised harjutused. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Hüppenööriga hüppamine.</p> <p><u>Kergejõustik</u> Jooksmine. Jooksuasend, jooksulügitused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähtesenditest, mitmesugused jooksharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo</p>

<p>põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest</p> <ul style="list-style-type: none">• arvestab liikumistegevustes kaaslastega• annab tagasisidet enda <p>liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel</p>	<p>valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.</p> <p><u>Liikumis- ja sportmängud</u></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall. Jalgpall.</p> <p>Korvpall. Saalihoki. Pesapall.</p> <p><u>Tants</u></p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinaatsiooni harjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>
--	---

TALIALAD

Kelgutamine

Kelgutamise erinevad viisid sõidul lauskmaal ja nõlvast laskumisel. Liikumismängud ja teatevõistlused kelkudega. Õpikeskkonnaks Sütiste mets / kooli staadion.

Murdmaasuusatamine

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Õpikeskkonnaks Nõmme Spordikeskus / kooli staadion.

Valdkonnaülene lõiming:

Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).

Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja teab liikumise ning toitumise seost tervisega.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi• seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi• sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel• annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele• teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Eesmärkide seadmine.</p> <p>Tervist tugevdavad (vastupidavus, painduvus ja jõud) harjutused, mängud.</p> <p>Oskuseid (kiirus, koordinatsioon, tasakaal ja osavus) arendavad harjutused, mängud.</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmine.</p> <p>Tulemuste analüüsimine.</p> <p>Keha energiavajadus. Tervislik toitumine.</p>

Valdkonnaülene lõiming: Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Kunstiained: loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Matemaatika: arvutamine, loendamine, võrdlemine ja mõõtmine ning mõisted (geomeetrised kujundid, mõõtühikud).

Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

TEEMA: KEHALINE AKTIIVSUS
Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne

Õpitulemus

Õppesisu- ja tegevused

Õpilane:

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

Tunnisisese, -väline ja erinevates keskkondades rakendatav kehaline aktiivsus.
Treening- ja liikumispäeviku tutvustus ja algeline rakendamine.
Tehnoloogiliste vahendite kasutamine kehalise aktiivsuse jälgimiseks.
Erineva intensiivsusega liikumine.
Individaalse koormuse määramine.
Trauma või haiguse järgne taastumise põhimõtted ja vajalikkus. Taastumist toetavad liikumisharjutused.
Erinevaid kehalist aktiivsust hindavaid subjektiivseid ja objektiivseid mõõtmisvahendeid, iseseisev tagasiside kehalisele aktiivsusele ja tervislikule seisundile.
Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR

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

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna• kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal• teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid• teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi• teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid• riietub liikumistegevuseks sobilikult• teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne)• täidab õpetaja seotud ohutusnõudeid ja kirjeldab ohutu liikumise / sportimise / liiklemise põhimõtteid• teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond	<p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p>Liikumise ja kultuuri seostamine mitmekülgsete ja väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu.</p>

- oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda
- tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas

Valdkonnaülene lõiming: Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus; eri spordialades/liikumisviiside võõrsõnade kasutus, mille tähendust on vajab selgitamis- ja mõistmisoskust.

Kunstiained: loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine; keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel; teadmiste ja oskuste kinnistamine, mis on omandatud inimeseõpetuses, loodusõpetuses ja geograafias.

Sotsiaalsed: kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis ja spordi kultuurist, avardades õpilase silmaringi; tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

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 omab kogemust vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ja emotsioonide märkamisest.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel• sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toimetulemist soodustavaid tegevusi	<p>Meelerahu harjutused. Tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused. Kehatunnetusharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Lõõgastavad mängud. Rahulikud ja mittevõistluslikud mängud.</p>
<p>Valdkonnaülene lõiming: Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Kunstiained: loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; 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 võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.</p>	

3. klass

TEEMA: LIIKUMISOSKUS	
Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja -kogemusi.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• kasutab edasilikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga• liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes• mõistab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldamisvajadust• käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks• hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides	<p><u>Võimlemine</u></p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Kõieronimine.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme.</p> <p>Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Hüppenõoriga hüppamine.</p> <p><u>Kergejõustik</u></p> <p>Jooksmine. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks</p>

<ul style="list-style-type: none">• korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel• arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest• arvestab liikumistegevustes kaaslastega• annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel• toob näiteid erinevatest liikumisoskustest• oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;• hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi	<p>erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.</p> <p><u>Liikumis- ja sportmängud</u></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall. Jalgpall. Korvpall. Saalihoki. Pesapall.</p> <p><u>Tants</u></p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja</p>
---	--

koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

TALIALAD

Kelgutamine

Kelgutamise erinevad viisid sõidul lauskmaal ja nõlvast laskumisel. Liikumismängud ja teatevõistlused kelkudega. Õpikeskkonnaks Sütiste mets / kooli staadion.

Murdmaasuusatamine

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Õppekeskkonnaks Nõmme Spordikeskus.

Valdkonnaülene lõiming:

Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).

Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja teab liikumise ning toitumise seost tervisega.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi• seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi• sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel• annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele• teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Eesmärkide seadmine.</p> <p>Tervist tugevdavad (vastupidavus, painduvus ja jõud) harjutused, mängud.</p> <p>Oskuseid (kiirus, koordineatsioon, tasakaal ja osavus) arendavad harjutused, mängud.</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmine.</p> <p>Tulemuste analüüsimine.</p> <p>Keha energiavajadus. Tervislik toitumine.</p>

Valdkonnaülene lõiming:

Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Kunstiained: loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Matemaatika: arvutamine, loendamine, võrdlemine ja mõõtmine ning mõisted (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud).

Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR

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

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna ● kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal ● teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid ● teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi ● teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid ● riietub liikumistegevuseks sobilikult ● teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus 	<p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p>Liikumise ja kultuuri seostamine mitmekülgsete ja väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu.</p>

<p>tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne)</p> <ul style="list-style-type: none">• täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja kirjeldab ohutu liikumise / sportimise / liiklemise põhimõtteid• teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond• oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda• tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas	
<p>Valdkonnaülene lõiming:</p> <p>Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus; eri spordialades/liikumiskiiside võõrsõnade kasutus, mille tähendust on vajab selgitamis- ja mõistmisoskust.</p> <p>Kunstiained: loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine; keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel; teadmiste ja oskuste kinnistamine, mis on omandatud inimeseõpetuses, loodusõpetuses ja geograafias.</p> <p>Sotsiaalained: kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis ja spordi kultuurist, avardades õpilase silmaringi; tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.</p>	

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 omab kogemust vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ja emotsioonide märkamisest.

Õpitulemus

Õppesisu- ja tegevused

Õpilane:

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

Meelerahu harjutused.
Tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused.
Kehatunnetusharjutused.
Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused.
Lõõgastavad mängud. Rahulikud ja mittevõistluslikud mängud.

Valdkonnaülene lõiming:

Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Kunstiained: loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; 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 võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.

4. klass

TEEMA: LIIKUMISOSKUS	
Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga• liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises• rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid• käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides,	<p><u>Võimlemine</u></p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Rakendus- ja riistvõimlemine. Harjutused kangil. Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja</p>

mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks

- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone
- rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks ja selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
- analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana
- analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist
- tunneb õpitud spordialade / tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel
- teab, mida tähendab aus mäng spordis

mahahüpped. Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.

Köieronimine.

Kergejõustik

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja sportmängud

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall, jalgpall, korvpall, käsipall, saalihoki, ja pesapall - mängud lihtsustatud reeglite järgi ja vähendatud mängijatega 3v3, 4v4 ja 5v5.

Tants

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid;

ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Kestvusujumine.

Orienteerumine

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

TALIALAD

Murdmaasuusatamine.

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristökeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtökeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristökeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Teatesuusatamine. Õpikeskkonnaks Nõmme Spordikeskus.

Valdkonnaülene lõiming:

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.

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

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

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

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

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
Õpilane: <ul style="list-style-type: none">nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

<p>igapäevaste tegevustega</p> <ul style="list-style-type: none">• teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi• püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal• arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist• analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist• mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	<p>Eesmärkide seadmine.</p> <p>Tervist tugevdavad (vastupidavus, painduvus ja jõud) harjutused, mängud.</p> <p>Oskuseid (kiirus, koordineatsioon, tasakaal ja osavus) arendavad harjutused, mängud.</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmine.</p> <p>Tulemuste analüüsimine.</p> <p>Keha energiavajadus. Tervislik toitumine.</p>
<p>Valdkonnaülene lõiming:</p> <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 oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</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>	

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

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, 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 teab tervisliku liikumise põhimõtteid.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustessepeab liikumispäevikut lühiajalisel perioodilmõõdab enda südamelöögisagedustkasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamisekssooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist	<p>Tunnisisene, -väline ja erinevates keskkondades rakendatav kehaline aktiivsus.</p> <p>Treening- ja liikumispäeviku tutvustus ja algeline rakendamine.</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine kehalise aktiivsuse jälgimiseks.</p> <p>Erineva intensiivsusega liikumine.</p> <p>Individaalse koormuse määramine.</p> <p>Trauma või haiguse järgne taastumise põhimõtted ja vajalikkus. Taastumist toetavad liikumisharjutused.</p> <p>Erinevaid kehalist aktiivsust hindavaid subjektiivseid ja objektiivseid mõõtmisvahendeid,</p>

<p>toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust</p> <ul style="list-style-type: none">• teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral	<p>iseseisev tagasiside kehalisele aktiivsusele ja tervislikule seisundile.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p>
<p>Valdkonnaülene lõiming:</p> <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 oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</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>Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.</p> <p>Tehnoloogia: teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevates spordialades / liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.</p>	

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

TEEMA: LIIKUMINE JA KULTUUR

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

Õpitulemus

Õppesisu- ja tegevused

Õpilane:

- loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet
- arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
- seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal
- teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid
- teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust
- riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades

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

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Liikumise ja kultuuri seostamine mitmekülgsete ja väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu.

keskkonda ja tegevuse eripära

- avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi
- oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda
- tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas
- mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris
- avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina

Valdkonnaülene lõiming:

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-, ühiskonnaõpetuse 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 omab kogemust vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ja emotsioonide märkamisest.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi• kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale• sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi	<p>Meelerahu harjutused. Tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused. Kehatunnetusharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Lõõgastavad mängud. Rahulikud ja mittevõistluslikud mängud.</p>

Valdkonnaülene lõiming:

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 võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.

5. klass

TEEMA: LIIKUMISOSKUS	
Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
Õpilane: <ul style="list-style-type: none">kasutab edasilikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes,	<u>Võimlemine</u> Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid,

<p>liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga</p> <ul style="list-style-type: none"> • liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises • rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid • käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks • koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone • rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks ja selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele • rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid • analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana • analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist 	<p>lõdvestamised, vetrumised. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid trennivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Rakendus- ja riistvõimlemine. Harjutused kangil. Akrobaatika. Erinevad trelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p> <p>Köieronimine.</p> <p><u>Kergejõustik</u></p> <p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.</p> <p><u>Liikumis- ja sportmängud</u></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmise.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall, jalgpall, korvpall, käsipall, saalihoki, ja pesapall - mängud lihtsustatud reeglite järgi ja vähendatud</p>
---	---

- tunneb õpitud spordialade / tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel
- teab, mida tähendab aus mäng spordis

mängijatega 3v3, 4v4 ja 5v5.

Tants

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisparkades; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Kestvusujumine.

Orienteerumine

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

TALIALAD

Murdmaasuusatamine

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Teatesuusatamine.

	Õpikeskkonnaks Nõmme Spordikeskus.
<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 oskused.</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>Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p>	
TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ja mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused

<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega• teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi• püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal• arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist• analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist• mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Eesmärkide seadmine.</p> <p>Tervist tugevdavad (vastupidavus, painduvus ja jõud) harjutused, mängud.</p> <p>Oskuseid (kiirus, koordinatsioon, tasakaal ja osavus) arendavad harjutused, mängud.</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmine.</p> <p>Tulemuste analüüsimine.</p> <p>Keha energiavajadus. Tervislik toitumine.</p>
<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 oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</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.

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

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, 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 teab tervisliku liikumise põhimõtteid.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil mõõdab enda südamelöögisagedust 	<p>Tunnisisese, -välise ja erinevates keskkondades rakendatav kehaline aktiivsus.</p> <p>Treening- ja liikumispäeviku tutvustus ja algeline rakendamine.</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine kehalise aktiivsuse jälgimiseks.</p> <p>Erineva intensiivsusega liikumine.</p> <p>Individaalse koormuse määramine.</p> <p>Trauma või haiguse järgne taastumise põhimõtted ja vajalikkus. Taastumist toetavad</p>

<p>kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks</p> <ul style="list-style-type: none">• sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust• teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral	<p>liikumisharjutused.</p> <p>Erinevaid kehalist aktiivsust hindavaid subjektiivseid ja objektiivseid mõõtmisvahendeid, iseseisev tagasiside kehalisele aktiivsusele ja tervislikule seisundile.</p> <p>Hügieenireglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p>
<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 oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</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>Sotsiaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste,</p>	

oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse 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 mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ja ennast liikumistegevuste loojana.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet• arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna• seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal• teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid	<p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p>Liikumise ja kultuuri seostamine mitmekülgsete ja väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu.</p>

- teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust
- riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi
- oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda
- tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas
- mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris
- avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina

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-, ühiskonnaõpetuse 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 omab kogemust vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ja emotsioonide märkamisest.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi• kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu	<p>Meelerahu harjutused. Tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused. Kehatunnetusharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused.</p>

<p>soodustavate tegevuste mõju endale</p> <ul style="list-style-type: none">• sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi	<p>Lõõgastavad mängud. Rahulikud ja mittevõistluslikud mängud.</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 võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.</p>	

6. klass

TEEMA: LIIKUMISOSKUS	
Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga • liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises • rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid • käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks • koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 	<p><u>Võimlemine</u></p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid trennivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Rakendus- ja riistvõimlemine. Harjutused kangil. Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p> <p>Köieronimine.</p> <p><u>Kergejõustik</u></p> <p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja</p>

<ul style="list-style-type: none">• rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks ja selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele• rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid• analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana• analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist• tunneb õpitud spordialade / tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel• teab, mida tähendab aus mäng spordis	<p>lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.</p> <p><u>Liikumis- ja sportmängud</u></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall, jalgpall, korvpall. saalihoki, ja pesapall - mängud lihtsustatud reeglite järgi ja vähendatud mängijatega 3v3, 4v4 ja 5v5.</p> <p><u>Tants</u></p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.</p> <p><u>Ujumine</u></p> <p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Kestvusujumine.</p>
---	---

Orienteerumine

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

TALIALAD

Murdmaasuusatamine

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Teatesuusatamine. Õpikeskkonnaks Nõmme Spordikeskus.

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 käsitlus, 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 õppekäikudest; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi nimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

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

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

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

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega• teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi• püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal• arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist• analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Eesmärkide seadmine.</p> <p>Tervist tugevdavad (vastupidavus, paindumus ja jõud) harjutused, mängud.</p> <p>Oskuseid (kiirus, koordinatsioon, tasakaal ja osavus) arendavad harjutused, mängud.</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmine.</p> <p>Tulemuste analüüsimine.</p> <p>Keha energiavajadus. Tervislik toitumine.</p>

- mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele

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.

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

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, 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 teab tervisliku liikumise põhimõtteid.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustessepeab liikumispäevikut lühiajalisel perioodilmõõdab enda südamelögisagedustkasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamisekssooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisustteab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral	<p>Tunnisisese, -väline ja erinevates keskkondades rakendatav kehaline aktiivsus.</p> <p>Treening- ja liikumispäeviku tutvustus ja algeline rakendamine.</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine kehalise aktiivsuse jälgimiseks.</p> <p>Erineva intensiivsusega liikumine.</p> <p>Individaalse koormuse määramine.</p> <p>Trauma või haiguse järgne taastumise põhimõtted ja vajalikkus. Taastumist toetavad liikumisharjutused.</p> <p>Erinevaid kehalist aktiivsust hindavaid subjektiivseid ja objektiivseid mõõtmisvahendeid, iseseisev tagasiside kehalisele aktiivsusele ja tervislikule seisundile.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p>
<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,</p>	

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.

Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse 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 mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ja ennast liikumistegevuste loojana.

Õpitulemus

Õppesisu- ja tegevused

Õpilane:

- loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet
- arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool

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

kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna

- seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal
- teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid
- teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust
- riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi
- oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda
- tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas
- mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris
- avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Liikumise ja kultuuri seostamine mitmekülgsede ja väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu.

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-, ühiskonnaõpetuse 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 omab kogemust vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ja emotsioonide märkamisest.

Õpitulemus

Õppesisu- ja tegevused

Õpilane:

- sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist

Meelerahu harjutused.

Tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused.

<p>tasakaalu soodustavaid tegevusi</p> <ul style="list-style-type: none">• kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale• sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi	<p>Kehatunnetusharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Lõõgastavad mängud. Rahulikud ja mittevõistluslikud mängud.</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 võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.</p>	

7. klass

TEEMA: LIIKUMISOSKUS	
Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga• liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises• käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks• koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone	<p><u>Võimlemine</u></p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon hüpitsaga muusika saatel. Riistvõimlemine. Akrobaatika. Tasakaaluharjutused poomil (T). Toenghüpe. Aeroobika. Aeroobika põhisammud ja aeroobika tervisespordialana.</p> <p>Köieronimine.</p> <p><u>Kergejõustik</u></p> <p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe</p>

<p>üksi, paarilise ja rühmaga</p> <ul style="list-style-type: none">• seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks• rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid• annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes• annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele• seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega	<p>eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p> <p><u>Liikumis- ja sportmängud</u> Rahvastepall, jalgpall, korvpall, käsipall, saalihoki, ja pesapall - mängud lihtsustatud reeglite järgi ja vähendatud mängijatega 3v3, 4v4 ja 5v5.</p> <p><u>Tantsuline liikumine ehk rütmika</u> Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p> <p><u>Ujumine</u> Ohutusnõuded ja kord basseinis; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnulija seliliujumine. Pöörded. Stardihüpe. Kestvusujumine.</p> <p><u>Orienteerumine</u> Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi</p>
--	---

kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

TALIALAD

Murdmaasuusatamine.

Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Õpikeskkonnaks Nõmme Spordikeskus.

ALTERNATIIV

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.

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

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

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud,

tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine keha, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.

Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.

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 täispumbata.

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.

Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.

Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil.

Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehaõppimise harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).

Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

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

liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).

Vahendil liikumises. 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.

Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Veeohutusosalased oskused.

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist

Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.

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.

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

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

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

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

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
Õpilane: <ul style="list-style-type: none">teab, kuidas on kehalised võimend seotud tervise ja	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervise seotud näitajat. Õpilane

<p>haiguste ennetamisega</p> <ul style="list-style-type: none">• mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet• püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest• arendab regulaarselt kehalisi võimeid• analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist• analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu	<p>oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.</p> <p>Teadmised, millise harjutuse või 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>Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p> <p>Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</p>
<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 oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p> <p>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.</p>	

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

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, 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 mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust • peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks • teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse • kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; • rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi 	<p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.</p> <p>Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.</p> <p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</p>

<ul style="list-style-type: none">• rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust• teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral• järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi	<p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Taastumise põhimõtteid rakendamine: venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral.</p> <p>Esmaabivõtted.</p>
<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 oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</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>Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste,</p>	

oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse 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, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuste loojana.

Õpitulemus

Õppesisu- ja tegevused

Õpilane:

- loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside
- analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
- mõistab liikumisürituste ja - traditsioonide olulisust kultuuri osana
- mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, etteantud 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.

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.

Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.

<ul style="list-style-type: none">• teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana• järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid• riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära• analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas• oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi;• mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina• mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana• organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse	<p>Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</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 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 ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.</p> <p>Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohhtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.</p> <p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda</p>
---	---

liikumis- või spordiharrastusega).

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-, ühiskonnaõpetuse 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 mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi• seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades• mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule• mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	<p>Meelerahu harjutused. Tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused. Kehatunnetusharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Lõõgastavad mängud. Rahulikud ja mittevõistluslikud mängud.</p> <p>Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <p>Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.</p> <p>Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.</p> <p>Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p> <p>Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p>

	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
--	---

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 võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.

8. klass

TEEMA: LIIKUMISOSKUS	
Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga• liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises• käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks• koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone	<p><u>Võimlemine</u></p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevates spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon hüpitsaga muusika saatel. Riistvõimlemine. Akrobaatika. Tasakaaluharjutused poomil (T). Toenghüpe. Aeroobika. Aeroobika põhisammud ja aeroobika tervisespordialana.</p> <p>Kõieronimine.</p> <p><u>Kergejõustik</u></p> <p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe</p>

<p>üksi, paarilise ja rühmaga</p> <ul style="list-style-type: none">• seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks• rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid• annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes• annab hinnangu enda liikumisostkustele ja -ohutusele;• seostab liikumisostkuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega	<p>eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p> <p><u>Liikumis- ja sportmängud</u> Rahvastepall, jalgpall, korvpall. saalihoki, ja pesapall - mängud lihtsustatud reeglite järgi ja vähendatud mängijatega 3v3, 4v4 ja 5v5.</p> <p><u>Tantsuline liikumine ehk rütmika</u> Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p> <p><u>Ujumine</u> Ohutusnõuded ja kord basseinis; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli ja selili ujumine. Pöörded. Stardihüpe. Kestvusujumine.</p> <p><u>Orienteerumine</u> Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima variandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi</p>
---	---

kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

TALIALAD

Murdmaasuusatamine

Laskumine madalasisendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Õpikeskkonnaks Nõmme Spordikeskus.

ALTERNATIIV

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksu- ja maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.

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

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

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud,

tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordineerimise harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.

Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvarakendust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.

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 täispumbata.

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.

Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.

Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil.

Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehaõppimise harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).

Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

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

liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).

Vahendil liikumises. 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.

Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Veeohutusosalased oskused.

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist

Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.

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.

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

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

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

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

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
Õpilane: <ul style="list-style-type: none">teab, kuidas on kehalised võimend seotud tervise ja	Teab tervise seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervise seotud näitajat. Õpilane

<p>haiguste ennetamisega</p> <ul style="list-style-type: none">• mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet• püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest• arendab regulaarselt kehalisi võimeid• analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist• analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu	<p>oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.</p> <p>Teadmised, millise harjutuse või 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>Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p> <p>Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</p>
<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 oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</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>	

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

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, 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 mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust • peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks • teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse • kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks • rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi 	<p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.</p> <p>Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.</p> <p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</p>

<ul style="list-style-type: none">• rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust• teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral• järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi	<p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Taastumise põhimõtteid rakendamine: venitused, lödvestused peale liikumistegevust.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral.</p> <p>Esmaabivõtted.</p>
<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 oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</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>Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste</p>	

ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse 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, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuste loojana.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside• analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna• mõistab liikumisürituste ja - traditsioonide olulisust kultuuri osana• mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p> <p>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.</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. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p>

- teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana
- järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid
- riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas
- oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi;
- mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina
- mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana
- organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse

Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.

Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.

Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).

Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.

Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohhtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.

Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda

liikumis- või spordiharrastusega).

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.

Sotsiaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse 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 mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi• seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades• mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule• mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	<p>Meelerahu harjutused. Tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused. Kehatunnetusharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Lõõgastavad mängud. Rahulikud ja mittevõistluslikud mängud.</p> <p>Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <p>Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.</p> <p>Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.</p> <p>Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p> <p>Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p>

	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
--	---

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

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.

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

9. klass

TEEMA: LIIKUMISOSKUS	
Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga• liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises• käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks• koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone	<p><u>Võimlemine</u></p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon hüpitsaga muusika saatel. Riistvõimlemine. Akrobaatika. Tasakaaluharjutused poomil (T). Toenghüpe. Aeroobika. Aeroobika põhisammud ja aeroobika tervisespordialana.</p> <p>Köieronimine.</p> <p><u>Kergejõustik</u></p> <p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe</p>

<p>üksi, paarilise ja rühmaga</p> <ul style="list-style-type: none">• seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks• rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid• annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes• annab hinnangu enda liikumisostkustele ja -ohutusele• seostab liikumisostkuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega	<p>eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p> <p><u>Liikumis- ja sportmängud</u> Rahvastepall, jalgpall, korvpall, käsipall, saalihoki, ja pesapall - mängud lihtsustatud reeglite järgi ja vähendatud mängijatega 3v3, 4v4 ja 5v5.</p> <p><u>Tantsuline liikumine ehk rütmika</u> Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p> <p><u>Ujumine</u> Ohutusnõuded ja kord basseinis; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Pöörded. Stardihüpe. Kestvusujumine.</p> <p><u>Orienteerumine</u> Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi</p>
--	---

kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

TALIALAD

Murdmaasuusatamine

Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Õpikeskkonnaks Nõmme Spordikeskus.

ALTERNATIIV

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksu- ja maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.

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

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

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud,

tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.

Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.

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.

Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja pörgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud

mängudele.

Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.

Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi-
kurikaga spordialadele.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu,
koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.

Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega.
Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates
keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid
individuaalselt, paaris ja rühmades.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja
oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped,
maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).

Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste
käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu
teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

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. Seos läbiva teema "Tervis ja

ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).

Vahendil liikumises. 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.

Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Veeohutusosalased oskused.

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist

Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.

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.

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

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

TEEMA: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

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

Õpitulemus

Õppesisu- ja tegevused

Õpilane:

Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse

<ul style="list-style-type: none">• teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega• mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet• püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest• arendab regulaarselt kehalisi võimeid• analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist• analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu	<p>tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte terviseiga seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.</p> <p>Teadmised, millise harjutuse või 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>Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p> <p>Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</p>
<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 oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</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.

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

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, 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 mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust• peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks• teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse• kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid	<p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.</p> <p>Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise</p>

<p>vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks</p> <ul style="list-style-type: none">● rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi● rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust● teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral● järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi	<p>küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.</p> <p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</p> <p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Taastumise põhimõtteid rakendamine: venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral.</p> <p>Esmaabivõtted.</p>
<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 oskused; turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</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.

Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse 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, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuste loojana.

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside • analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel 	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, etteantud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p> <p>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</p>

<p>saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna</p> <ul style="list-style-type: none">● mõistab liikumisürituste ja - traditsioonide olulisust kultuuri osana● mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid● teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana● järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid● riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära● analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas● oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi● mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina● mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana● organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse	<p>negatiivne ning põhjendab jne.</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. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</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 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 ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.</p> <p>Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab</p>
--	---

liiklusohhtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.
Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).

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-, ühiskonnaõpetuse 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 mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.

Õpitulemus

Õppesisu- ja tegevused

Õpilane:

- valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
- seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades
- mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule
- mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega

Meelerahu harjutused.

Tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused.

Kehatunnetusharjutused.

Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused.

Lõõgastavad mängud. Rahulikud ja mittevõistluslikud mängud.

Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.

Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.

Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.

Õpilane annab ülevaate, milliseid lödvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.

Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

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 võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.