

Aine: LIIKUMISÕPETUS

I. Õppe- ja kasvatus eesmärgid

Lihtsustatud õppes lisandub spetsiifiline eesmärk – arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegeleda rehabiliteerimise ja tervendamise. Füüsilise tegevusega kaasnevalt aktiveeritakse õpilaste vaimset tegevust (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute analüüsimine jne). Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel.

Kehalise kasvatus kaudu taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; soovib olla terve ja rühikas;
- 2) tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi;
- 3) liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslast ja tehes nendega koostööd, järgides kokkulepituid reegleid, hoides keskkonda;
- 4) tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone.

II. Õppeaine kirjeldus kooliastmeti (1-2. klass)

1.–2. klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist. Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piires ka suulise korralduse järgi. Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimetoodika võtteid. Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt. Tundide käigus omandatakse õpetaja eeskujul algteadmisi ja -oskusi oma keha asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ning korrigeerimiseks. Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieeni oskuste kujundamine. Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja soovi osaleda. Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga, sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone. Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.

III. Temaatiline planeerimine klassiti (1.-2. klass)

Klass: 1.-2. klass, (1 klassis kokku 70 tundi, 2.klassis kokku 105 tundi)

Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming läbivate teemade kaudu	Ainetevahelised seosed
Peatükk: LIIKUMISOSKUSED			
Kõnni- ja jooksu oskus: Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused.	Õpilane:	Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid.	Matemaatika: suurustunnused.

<p>Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul).</p> <p>Hüppe oskus: Hüppemängud, Hüppe- ja jooksu kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused. Edasiliikumise oskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas:</p> <p>Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides, ruumis, heli ja muusika saatel.</p> <p>Liikumine enese väljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumise oskused koostöös paarilise ja rühmaga: Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p> <p>Ujumisoskus</p> <p>Viske- ja püüdmise oskus, Põrgatamise oskus, pallilöömisoskus käega, jalaga, pallilöömise oskus vahendiga.</p> <p>Vahendite abil teiste oskuste arendamine</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendites, Tasakaalu hoidmine liikumisel</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) järgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid liht korraldusi; 2) järgib tunnis korra nõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada; 3) sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis; 4) sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi; 5) ronib üle, alt ja läbi takistuse; 6) oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid; 7) oskab hinnata enda võimeid vees ja rakendada eakohaseid veeohutus alaseid oskusi. 8) kannab, veeretab ja viskab palli; 9) oskab visata ja püüda palli; mängib õpitud liikumismänge; 10) korrigeerib meelde tuletamisel oma kehahoidu. 	<p>Liikumine looduses õpetab nägema ja hindama ümbritsevat keskkonda.</p> <p>Tervis ja ohutus: käitumisreeglid ja hügieenireeglid kehalise kasvatuses tunnis; välistegevuses.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevate elukutsete esindajad (nt kehalise kasvatuses õpetaja, politseinik jt), kelle tööülesanded nõuavad head kehalist ettevalmistust ja põhjalikke teadmisi inimese arengust, tervisest, spordist.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus: spordi ja liikumisharrastusega seotud teabe leidmine (reklaam, TV, laste spordisaated, kooli spordiringid, laste spordiüritused jm).</p>	<p>Inimeseõpetus: tunneb oma nime, klassi, kooli, jne.</p> <p>Eesti keel: sõnavara laiendamine.</p> <p>Loodusõpetus: ilm, riietus, ohutusnõuded.</p> <p>Kunstained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus.</p> <p>Muusika: rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Rütm, heli, tempo.</p>
---	--	---	--

Peatükk: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
<p>Kiirus, vastupidavus, painduvus, tasakaal, jõud, koordineatsioon, osavus, reaktsioon.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi; 2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi 3) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele; 4) järgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid liht korraldusi; 5) sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis. 	<p>Teabekeskond ja meediakasutus: spordi ja liikumisharrastusega seotud teabe leidmine (reklaam, TV, laste spordisaated, kooli spordiringid, laste spordiüritused jm).</p> <p>Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohustehnika, harjutuspaikade ohutus.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.</p> <p>Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv, tulemuste võrdlemine spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi.</p> <p>Inimeseõpetus: keskkonnakaitse elementaarsed reeglid.</p>
Peatükk: KEHALINE AKTIIVSUS			
<p>Liikumine, liikumismängud, osavusmängud</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; 2) teab kõnniharjutusi, kehaliste harjutuste sooritamise ohte ja seda, kuidas õnnetusjuhtumi korral käituda; 3) teab jooksu- ja hüppeharjutusi, täidab ohutusnõudeid jooksus, hüpetes, visetes; 	<p>Tervis ja ohutus: liiklusohutus, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid, looduses liikumise rakendamine ja heaperemehelik suhtumine.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.</p> <p>Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv, tulemuste võrdlemine.</p> <p>Inimeseõpetus: ohutusreeglid.</p> <p>Kunstiained: plakatite joonistamine.</p>

	<p>4) oskab sportida erinevates sportimispaikades, järgida ja täita õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid;</p> <p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p>		
<p>Peatükk: LIIKUMINE JA KULTUUR</p>			
<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm.</p> <p>Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängu reeglite kokkuleppimine.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile.</p> <p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitmis- ja otsimismängud.</p> <p>Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine.</p> <p>Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>2) teab ja järgib ohutut käitumist ja liikumist enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. pesemise ja riiete vahetamise harjumuse kujundamine, jalanõudel paelte sidumine;</p> <p>3) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;</p> <p>4) teab ja järgib isikliku hügieeni- ja ohutusnõudeid.</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid.</p> <p>Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.</p>	<p>Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.</p> <p>Matemaatika: sporditeemalised ülesanded, järjestuse loendamine.</p> <p>Inimeseõpetus: ohutusreeglid, ilmastik, riietumine, kooliteekond.</p>

Peatükk: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL			
<p>Kehatunnetusharjutused: pingutamise-, venitus- ja lõdvestusharjutused, patsutamine ning massaaž,</p> <p>Meelerahu harjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanu harjutused.</p> <p>Lastejooga lõdvestusharjutused</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) sooritab lõdvestusharjutused iga tunni lõpus;</p> <p>3) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.</p>	<p>Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.</p> <p>Muusika: taktide koputamine, lõdvestamine.</p> <p>Kunst: loovus, tunnete joonistamine.</p> <p>Inimeseõpetus: Lõõgastus- ja puudutustegevused, kehaosad, hingamine.</p>

IV. Õpiväljund 1. -2.klass (projekt, õpikäigud)

Õpiväljund	Eesmärk (seotud õpilase teadmiste, oskuste ja pädevustega)	Sisu (mida konkreetselt teeme selle aine raames)
Fotonäitus „Millist värvi on suvi“?	Arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse.	Õpilased veedavad suvine puhkus aktiivselt ning teevead sellest pildi, et pärast koostada sellest pildist esitlust.
Orienteerumine kodukohas	Saada teadmisi sügise tunnustest ning oskust riietuda vastavalt aastaajale. Olla aktiivne ning liikuda ja mängida värskes õhus.	Spordinädal: aardejaht, matk, teatejooksud, liikumismängud. Võimalus võistelda, osalemine spordivõistlustel võistlejana, osalejana.
Mardi- ja Kadripäev	Arendada loovust ning laiendada silmaringi.	Ühistegevustes osalemine, reeglite jälgimine.

	Liikumisoskuse arendamine. Kujutlusvõime arendamine.	
Jõulud	Käitumine avalikes kohtades.	Klassi esinemise ettevalmistamine jõuluürituseks.
Heategevusnädala üritused	Käitumine avalikes kohtades.	Liikumine ja sportimine erinevates paikades
Sõbrapäev	Sotsiaalsete oskuste omandamine ja kinnistamine.	Koostegevused koos sõbraga, aktiivsed mängud.
Vastlad	Tutvuda talispordialadega. Talverõõmude avastamine.	Suusavarustusega tutvumine ja kasutamine. Lumesõda, kelgutamine, suusatamine, lumememme ehitamine. Vastlapäeva pikim liug.
Intellektuaalne mäng „ Reisimine ajas“	Sotsiaalsete oskuste omandamine ja kinnistamine.	Õpilane osaleb aktiivselt ja täidab ülesandeid töötubades.

V.Õppeaine kirjeldus kooliastmeti (3.-5. klass)

3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses on ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii õpilaste mootorika kui ka kõne, kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele. Jätkuvalt on olulisel kohal ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine. Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskuju ja suulise juhendamise järgi. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilise tegevuse käigus. Kehalise kasvatuse tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist.

VI.Temaatiline planeerimine klassiti

Klass: 4.-5. lass, (3. klassis kokku 105 tundi, 4. ja 5.klass kokku 70 tundi)

Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming läbivate teemade kaudu	Ainetevahelised seosed
----------	--------------	--------------------------------	------------------------

Peatükk: LIIKUMISOSKUSED			
<p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid.</p> <p>Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas.</p> <p>Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine.</p> <p>Lühimatkad ja õppekäigud.</p> <p>Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades, maandumine, takistuse ületamine. Hüpiharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel: rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab ravis kaheks loendada; 2) järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid; 3) sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest; 4) jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km; 5) teab õpitud oskussõnu; 6) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises; 7) sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel; 8) tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda; 9) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses; 10) korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel; 11) oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli; 	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Liikumine looduses õpetab nägema ja hindama ümbritsevat keskkonda.</p> <p>Tervis ja ohutus: käitumisreeglid ja hügieenireeglid kehalise kasvatuses tunnis.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevate elukutsete esindajad (nt kehalise kasvatuses õpetaja, politseinik jt), kelle tööülesanded nõuavad head kehalist ettevalmistust ja põhjalikke teadmisi inimese arengust, tervisest, spordist.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus: spordi ja liikumisharrastusega seotud teabe leidmine (reklaam, TV, laste spordisaated, kooli spordiringid, laste spordiüritused jm).</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Matemaatika: sporditeemalised ülesanded, järjestuse loendamine.</p> <p>Loodusõpetus, inimeseõpetus: ilm, riietus, ohutusnõuded</p> <p>Kunst: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguks käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi.</p> <p>Muusika: rütmi tunnetamine.</p>

<p>Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p> <p>Viske- ja püüdmisoskus Pallilöömisoskus käega, jalaga Pallilöömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga). Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</p> <p>Kehaasendite kombinatsioonid. Kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonid.</p>	<p>12) mängib rahvastepalli määruste päraselt;</p> <p>13) teab ja oskab sooritada liikumisi erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel;</p> <p>14) oskab erinevaid veereid, pöördeid, keharaskuse ülekandmist;</p> <p>15) teab nende kohta oskussõnu;</p> <p>16) analüüsib enda liikumisoskuseid ja –ohutust.</p>		
<p>Peatükk: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>			

<p>Kiirus, vastupidavus, painduvus, tasakaal, jõud, koordineerimine, osavus, reaktsioon.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; 2) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; 3) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 4) arendab kehalisi võimeid, eeskätt kiirust, üldist vastupidavust, kiirusjõudu, painduvust ja osavust, huvitub tulemustest ning enese arengust. 	<p>Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse, treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine</p> <p>Kunst: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.</p> <p>Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.</p>
<p>Peatükk: KEHALINE AKTIIVSUS</p>			
<p>Liikumistegevused: liikumine, liikumismängud, osavusmängud.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel; 2) oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta; 	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu, liidri kui ka meeskonnaliikme rolli.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus: vajaliku info leidmine.</p>	<p>Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.</p> <p>Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.</p>

	<p>3) järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust;</p> <p>4) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida kokku mängureegleid jms;</p> <p>5) mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning täidab neid.</p>	<p>Tervis ja ohutus: liiklusohutus, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid, looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine.</p>	<p>Võõrkeeled: teabeallikatest vajaliku info leidmine.</p> <p>Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile.</p>
<p>Peatükk: LIIKUMINE JA KULTUUR</p>			

<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus.</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialale.</p> <p>Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses.</p> <p>Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;</p> <p>1) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;</p> <p>2) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;</p> <p>3) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda.</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: toetada õpilaste ettevõtlikkuse arengut.</p> <p>Kultuuriline identiteet: tutvustada rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuur.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.</p>	<p>Kunst: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, ilu märkamine ja hoidmine.</p> <p>Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid.</p> <p>Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.</p>
<p>Peatükk: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>			
<p>Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p>	<p>Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.</p>	<p>Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.</p> <p>Muusika: taktide koputamine, lödvestamine.</p>

Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Lõdvestusharjutused.	2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.		Kunst: loovus, tunnete joonistamine Inimeseõpetus: Lõdgestus- ja puudutustegevused, kehaosad, hingamine.
---	--	--	---

VII. Õpiväljund 6. -7.klass (projekt, õpikäigud)

Õpiväljund	Eesmärk (seotud õpilase teadmiste, oskuste ja pädevustega)	Sisu (mida konkreetselt teeme selle aine raames)
Fotonäitus „Millist värvi on suvi“?	Üldkehaline treenimine kui ka psühhofüüsilise arengu korrigeerimine.	Õpilane oskab leida hea fookusega koht, oskab teha ilusa pildi.
Orienteerumine kodukohas	Olla aktiivne ning liikuda ja mängida värskes õhus. Ergutada õpilasi regulaarselt harjutama. Laiendada silmaringi, tutvuda erinevate spordialadega.	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses. Spordinädal: aardejaht, matk, teatejooksud, liikumismängud.
Mardi- ja Kadripäev	Arendada loovust ning laiendada silmaringi. Liikumisoskuse arendamine. Kujutlusvõime arendamine.	Ühistegevustes osalemine, reeglite jälgimine.
Jõulud	Huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamise, osavõtt tantsuüritustest võistlejana või pealtvaatajana.	Liikumismängud-ja tantsud, jõulu üritusel ja etendusel osalemine.
Heategevusnädala üritused	Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahteomadusi (püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime).	Õpilane tegeleb vabatahtliku tööga kohalikus loomade varjupaikades. Õpilane kogub vajalikke esemeid loomadele ning levitab positiivseid sõnumeid ja heategusid koolis, luues infomaterjale, plakateid.
Sõbrapäev	Sotsiaalsete oskuste omandamine ja kinnistamine.	Õpilane meisterdab kaardi ja saadab head soovid sõpradele või lähedastele.

Vastlad	Lõimitult erinevate spordialade ja liikumisviisidega õpetatakse ka tantsulist liikumist, kujundades seeläbi nii teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest kui ka väärtushoiakuid nende suhtes.	Õpilane osaleb loomingulistel projektidel, loob plakateid või esitlusi vastlapäeva jaoks.
Intellektuaalne mäng „ Reisimine ajas“	Jätkuvalt arendada õpilase kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi ning meeskonnatöö oskusi.	Õpilane osaleb aktiivselt ja täidab ülesandeid töötubades.

VIII. Õppeaine kirjeldus kooliastmeti (6.-7. klass)

6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurendamist õpikeskkonnas.

Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja põhjendama kehalise aktiivsuse mõju tervisele, õpetatakse jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima.

Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist. Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahtemadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt.

IX. Teemaatiline planeerimine klassiti

Klass: 6.-7. klass, kokku 70 tundi

Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming läbivate teemade kaudu	Ainetevahelised seosed
Peatükk: LIIKUMISOSKUSED			

<p>Kõnni- ja jooksuoskused.</p> <p>Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavusjooks.</p> <p>Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine.</p> <p>Lühimatkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, takistusrada, militaarrada) erinevates keskkondades.</p> <p>Maandumine, takistuse ületamine.</p> <p>Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: pallilöömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, pallilöömise oskus vahendiga.</p> <p>Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevatel</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid; 2) suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kehvalt liikuda 3) oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet; 4) oskab joosta madallähtest 100 m; 5) oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget 6) sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma; 7) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades; 8) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 9) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses. 	<p>Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus: terviseiga seotud teabe otsimine ja selekteerimine.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse, treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane.</p>	<p>Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.</p> <p>Inimeseõpetus: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis.</p> <p>Kunst: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi.</p> <p>Muusika: rütmi tunnetamine, tempo.</p>
---	---	--	---

<p>tasapindadel üksi ja paarilisega. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p>			
<p>Peatükk: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>			
<p>Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine. Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased.</p>	<p>Õpilane: 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; 2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 4) kasutab õpitud terminoloogiat.</p>	<p>Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskond ja meediakasutus: terviseiga seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Keskond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse, treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane.</p>	<p>Inimeseõpetus: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis. Kunst: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.</p>

Peatükk: KEHALINE AKTIIVSUS			
<p>Regulaarne kehaline aktiivsus.</p> <p>Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine.</p> <p>Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud.</p> <p>Soojendusharjutused.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse 2) mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega 3) esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava 4) oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid; 5) teab ohutus- ja hügieeninõudeid, lihtsamaid enesekontrolli võtteid, sportmängudele omaseid oskussõnu; meeskonnatöö põhimõtteid; esmaabivõtteid ja annab elementaarset abi; 6) oskab lisada kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse. 	<p>Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu, nii liidri kui ka meeskonnaliikme rollis.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus: vajaliku info leidmine.</p>	<p>Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.</p> <p>Loodusõpetus: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; vastupidavus ja taastumine.</p> <p>Inimeseõpetus: muutused organismis; vastupidavus ja taastumine.</p> <p>Matemaatika: pindala mõõtmine ja pindalaühikud; mõõtkava õppimine, arvutamine. Harjutuste sooritus ja korduste arv, analüüsioskus.</p> <p>Muusika: rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine</p>
Peatükk: LIIKUMINE JA KULTUUR			
<p>Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab ja järgib liiklusohutusreegleid; 	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: õpilaste ettevõtlikkuse arengut.</p>	<p>Muusika: rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.</p>

<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus.</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.</p> <p>Hügieeni järgimine.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad.</p> <p>Käitumisest looduses.</p> <p>Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p>	<p>2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;</p> <p>3) tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega;</p> <p>4) kasutab õpitud terminoloogiat</p> <p>5) oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise;</p> <p>6) tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil;</p> <p>7) oskab orienteeruda vabas looduses tuttava objekti plaani järgi.</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine.</p> <p>Väärtused ja kõlblus: sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja sporditraditsioonid.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine</p>	<p>Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.</p> <p>Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.</p> <p>Loodusõpetus: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel.</p>
<p>Peatükk: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>			
<p>Vaimse ja kehalise tasakaalu ning emotsioonide juhtimine.</p> <p>Kehaasendite kombinatsioonid.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Lõdvestusharjutused.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.</p>	<p>Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine.</p>

X. Õpiväljund 6. -7.klass (projekt, õpikäigud)

Õpiväljund	Eesmärk (seotud õpilase teadmiste, oskuste ja pädevustega)	Sisu (mida konkreetselt teeme selle aine raames)
Fotonäitus „Millist värvi on suvi“?	Üldkehaline treenimine kui ka psühhofüüsilise arengu korrigeerimine.	Õpilane oskab leida hea fookusega koht, oskab teha ilusa pilti.
Orienteerumine kodukohas	Koostöö arendamine. Leppemärkide ja –värvide tundmine, liikumine erinevates keskkondades.	Orienteerumine kooli ümbruses. Riitumine vastavalt ilmale.
Mardi- ja Kadripäev	Ühistegevustes osalemine, reeglite jälgimine.	Liikumismängud – sõnavara kasutamine.
Jõulud	Huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamise, osavõtt tantsuüritustest võistlejana või pealtvaatajana.	Liikumismängud-ja tantsud, jõulu üritusel ja etendusel osalemine.
Heategevusnädala üritused	Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahteomadusi (püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime).	Õpilane tegeleb vabatahtliku tööga kohalikus loomade varjupaikades. Õpilane kogub vajalikke esemeid loomadele ning levitab positiivseid sõnumeid ja heategusid koolis, luues infomaterjale, plakateid.
Sõbrapäev	Sotsiaalsete oskuste omandamine ja kinnistamine.	Õpilane meisterdab kaardi ja saadab head soovid sõpradele või lähedastele.
Vastlad	Lõimitult erinevate spordialade ja liikumisviisidega õpetatakse ka tantsulist liikumist, kujundades seeläbi nii teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest kui ka väärtushoiakuid nende suhtes.	Õpilane osaleb loomingulistel projektidel, loob plakateid või esitlusi vastlapäeva jaoks.
Intellektuaalne mäng „ Reisimine ajas“	Jätkuvalt arendada õpilase kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi ning meeskonnatöö oskusi.	Õpilane osaleb aktiivselt ja täidab ülesandeid töötubades.

XI. Õppeaine kirjeldus kooliastmeti (8. -9. klass)

8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi analüüsima. Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaaslastega ning ohutusnõuetega, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks.

Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunniväliselt, suunates õpilasi rakendama õpitud teabe otsimise ja infotehnoloogiavahendite kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.

XII. Teemaatiline planeerimine klassiti

Klass 8.-9. klass, kokku 70 tundi

Õppesisu	Õpitulemused		Lõiming läbivate teemade kaudu	Aineteval
	Peatükk: LIIKUMISOSKUSED			

<p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid.</p> <p>Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavusjooks. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine.</p> <p>Lühimatkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, takistusrada, militaarrada) erinevates keskkondades.</p> <p>Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Viske-, püüdmiss- ja pörgatamisoskus: palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga.</p> <p>Kehaasendite kombinatsioonid: teengud üksi ja paarilisega.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides vastavalt oma individuaalsetele võimetele; 2) oskab õpitud talispordialal määruste päraselt võistelda; 3) kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid; 4) on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele; 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib; 6) sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti; 7) oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest. 		<p>Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse (treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane).</p>	<p>Eesti keel: liikumise ning terminite kasutamine</p> <p>Inimesed: tervislik harrastamine muutuseks</p> <p>Matemaatika: arvandmine võrdlemine</p>
---	---	--	--	---

<p>Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega.</p> <p>Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p>				
<p>Peatükk: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>				
<p>Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine.</p> <p>Jõud, paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus.</p> <p>Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega.</p> <p>Toitumine.</p> <p>Inimese keha: luustik, lihased.</p> <p>Liikumise energia kulutatav energia ja toiduga saadav energia</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi; 2) oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid; 3) jälgib ja analüüsib suunamisel oma igapäevast kehalist aktiivsust ning annab selle kohta tagasisidet; 4) kasutab erinevaid vahendeid enda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks/hindamiseks. 		<p>Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus: terviseiga seotud teabe otsimine ja selekteerimine.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus.</p>	<p>Inimese tervislik harrastamine muutused</p> <p>Muusika liikumise märkamine</p> <p>Matema erinevaid arvandmeid võrdlemine</p>

Peatükk: KEHALINE AKTIIVSUS				
<p>Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused. Venitusharjutused. Esmaabi võtteid liikumistegevusel.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust; 2) oskab reeglite päraselt mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu; 3) oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid; 4) teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid; 5) järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid. 		<p>Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu, liidri kui ka meeskonnaliikme rolli.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus: vajaliku info leidmine.</p>	<p>Eesti keele liikumise ning term kasutam</p> <p>Loodusõ omandat oskuste r kinnistar tegevuste mõju org</p> <p>Matema ja pindal mõõtkav</p>
Peatükk: LIIKUMINE JA KULTUUR				
<p>Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi; 2) otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet 3) oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda 		<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: õpilaste ettevõtlikkuse arengut.</p> <p>Keskond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine.</p>	<p>Kunst: spordiala isikupära käsitlus, erinevate omanäol</p> <p>Eesti kee liikumise</p>

<p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad.</p> <p>Käitumisest looduses.</p> <p>Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p>	<p>4) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi</p> <p>5) oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks;</p> <p>6) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi;</p> <p>7) mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.</p>		<p>Väärtused ja kõlblus: sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja sporditraditsioonid.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus: terviseiga seotud teabe otsimine ja selekteerimine.</p>	<p>ning term...</p> <p>kasutami...</p> <p>Matema...</p> <p>tulemust...</p> <p>statistilis...</p> <p>analüüsio...</p> <p>Loodusõ...</p> <p>omandat...</p> <p>oskuste r...</p> <p>kinnistan...</p> <p>tegevuste...</p> <p>Inimese...</p> <p>tervislik...</p> <p>harrastan...</p> <p>organism...</p> <p>taastumisi...</p>
<p>Peatükk: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>				
<p>Vaimse ja kehalise tasakaalu ning emotsioonide juhtimine.</p> <p>Kehaasendite kombinatsioonid.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Lõdvestusharjutused.</p> <p>Taastumisviisid.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel;</p> <p>2) oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi;</p> <p>3) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</p> <p>4) sooritab õpetaja juhendamisel erinevad praktilised</p>		<p>Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus: terviseiga seotud teabe otsimine ja selekteerimine.</p>	<p>Eesti ke...</p> <p>liikumise...</p> <p>ning term...</p> <p>Loodusõ...</p> <p>omandat...</p> <p>oskuste r...</p> <p>kinnistan...</p> <p>tegevuste...</p>

	meelerahuharjutused, lõdvestusharjutused.			
--	--	--	--	--

XIII. Õpiväljund 8.-9. klass (projekt, õpikäigud)

Õpiväljund	Eesmärk (seotud õpilase teadmiste, oskuste ja pädevustega)	Sisu (mida konkreetselt teeme selle aine raames)
Fotonäitus „Millist värvi on suvi“?	Arendada füüsilist aktiivsust suvel ning selle fikseerimine.	Õpilane valmistab ette ja teeb foto oma suve tegevustest.
Orienteerumine kodukohas	Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes kaaslastega ning ohutusnõuetega.	Sportlik orienteerumine kodukohas või kodukoha metsas.
Mardi- ja Kadripäev	Väärtustada liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana.	Õpilane osaleb tantsuüritusel kostüümides, teeb iseseisvalt maski.
Jõulud	Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost, kasutades õpitud liikumisoskused. Oskab ennast väljendada liikumise ja tantsu kaudu.	Õpilane aktiivselt osaleb jõuluüritustel ja/või etendusel.
Heategevusnädala üritused	Õpilane seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades.	Õpilane tegeleb vabatahtliku tööga kohalikus loomade varjupaikades. Õpilane kogub vajalikke esemeid loomadele ning levitab positiivseid heategusid koolis, luues infomaterjale, plakateid.
Sõbrapäev	Sotsiaalsete oskuste omandamine ja kinnistamine.	Õpilane osaleb sõbrapäeva üritustel.
Vastlad	Reeglite järgimine, tantsukava koostamine, kasutades õpitud liigutusi, koostab lihtsamaid liikumiste kombinatsioone.	Õpilane osaleb esitlusel vastlapäeva jaoks. Õpilane tutvub erinevate kultuuride vastlapäeva traditsioonidega. Õpilane osaleb laadal.

Intellektuaalne mäng „ Reisimine ajas“	Arendada õpilase kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi ning meeskonnatöö oskusi.	Õpilane osaleb aktiivselt ja täidab ülesandeid töötubades.
---	--	--