

**AINEVALDKONNA KAVA: Kehaline kasvatus**

<b>1. VALDKONNAPÄDEVUS .....</b>	<b>1</b>
<b>2. ÕPPEAINED JA MAHT .....</b>	<b>1</b>
<b>3. KIRJELDUS JA VALDKONNASISENE LÕIMING .....</b>	<b>2</b>
<b>4. ÕPPEAINETE LÕIMINGU VÕIMALUSED TEISTE AINEVALDKONDADEGA ....</b>	<b>3</b>
<b>5. ÕPPETEGEVUSE KAVANDAMINE JA KORRALDAMINE .....</b>	<b>4</b>
<b>6. HINDAMINE .....</b>	<b>5</b>
<b>7. ÕPPEKESKKOND .....</b>	<b>6</b>
<b>8. AINEKAVA .....</b>	<b>6</b>
8.1. Kehaline kasvatus .....	6
8.1.1. Õppeaine kirjeldus .....	6
8.1.2. I kooliaste .....	7
8.1.3. II kooliaste .....	14
8.1.4. III kooliaste .....	24

**1. VALDKONNAPÄDEVUS**

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, 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) on teadlik hügieeni vajalikkusest ja oskab selle eest hoolt kanda;
- 7) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

**2. ÕPPEAINED JA MAHT**

Kehalise kasvatus ainevaldkonda kuulub aine kehaline kasvatus, mida õpitakse 1.–9. klassini. Ainekavades kirjeldatud õpitulemuste saavutamiseks on õppeaine arvestuslikud nädalatunnid kooliastmeti ja klassiti järgmised:

Õppeaine	1.kl	2.kl	3.kl	I ka	4.kl	5.kl	6.kl	II ka	7.kl	8.kl	9.kl	III ka
kehaline kasvatus	3	3	2	8	3	3	2	8	2	2	2	6

### 3. KIRJELDUS JA VALDKONNASISENE LÕIMING

Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund; liikumispausid ainetundides).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Omandab teadmised, miks on hügieen tervise seisukohalt vajalik ning oskab teadmisi rakendada elus.

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida. Omab teadmisi ja kasutab elus "ausa mängu" põhimõtteid. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

Ainekava toetavad üritused ja üleskutsed. Kohtla- Järve Järve kool osaleb erinevates liikumisega seotud projektides nagu näiteks "Rattaga kooli!"; erinevad sammukogumise üleskutsed; "Sport Koolis"(I kooliaste); "Ujumise algõpetus"(2.kl); Liikuma Kutsuv Kool. Korraldame kooli siseseid klasside vahelisi spordi- ja liikumisvõistlusi näiteks aastajooks; täpsusvise; vastlapäev; Jüri-Mari jooks; Järve Kooli Kolmevõistlus. Aastaringelt toimuvad spordivahetunnid nii staadionil kui spordisaalis. Osaleme linna ja maakonna koolidevahelistel spordivõistlustel, näiteks korvpall; võrkpall, rahvastepall; pesapall; kergejõustik; suusatamine; krossijooks; teatejooksud. Õpilastel on võimalik valida liikumist mitmekesisest loovtöö ja/või valikaine. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

#### 4. ÕPPEAINETE LÕIMINGU VÕIMALUSED TEISTE AINEVALDKONDADEGA

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab enastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainetega õpetajatega. Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.

Kehalise kasvatuse ainevaldkond toetab **üldpädevuste** omandamist järgmiselt:

- **Kultuuri- ja väärtuspädevusega.** Loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; säästesumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlblise isiksuse kujunemist.
- **Sotsiaalne ja kodanikupädevus.** Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis, teistega arvestamist ja sallivat suhtumist kaaslastesse.
- **Enesemääratluspädevus.** Liikumisõpetuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi. Hinnata oma mõtteid, tundeid ja võimeid ning vajadusel osata neid reguleerida.
- **Õpipädevus.** Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis

tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise ning leida endale meelepärane spordivaldkond.

- **Suhtluspädevus.** Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.
- **Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.** Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid. Oskab esitada loodusteaduslikke küsimusi, nende üle arutleda, esitada teaduslikke seisukohti ja teha tõendusmaterjali põhjal järeldusi; mõistab inimese ja keskkonna seoseid, suhtub vastutustundlikult elukeskkonda ning elab ja tegutseb loodust ja keskkonda säästes.
- **Ettevõtlikkuspädevus.** Liikumisõpetus kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Liikumisõpetuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.
- **Digipädevus.** Oskab kasutada nutiseadmetes olevaid liikumis äppe; mõõta distantse ja aega. Kasutab interneti otsingumootoreid.

## 5. ÕPPETEGEVUSE KAVANDAMINE JA KORRALDAMINE

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaks õppijaks ning loovaks ja kriitiliselt mõtlevaks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest. Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatus rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende

võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;

- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

## 6. HINDAMINE

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel lähtutakse Kohtla-Järve Järve Kooli hindamisjuhendist. I kooliastmes on mitmeeristav hindamine "arvestatud" / "mittearvestatud".

Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga enastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandamise hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnatena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mittenumbrilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast. Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust. Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase

seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal. Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppeeesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

## **7. ÕPPEKESKKOND**

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased saavad kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

Järve Koolil on kasutada tartaankattega staadion koos kunstmurukattega jalgpalliväljakuga, kõrval asuvad korvpalli-, rahvastepalli- ja võrkpalliväljakud; võimlemislinnak; spordisaal; mobiilne discolfi väljak; ronimissein; lauateniselaud; talvel suusaradade kasutamise võimalus; peeglisaal; kahe rajaga basseini (ei ole kasutuses); jalgrattapark.

## **8. AINEKAVA**

### **8.1. Kehaline kasvatus**

#### **8.1.1. Õppeaine kirjeldus**

Õppeaine hõlmab viit valdkonda: liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal. Need on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri

spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

### **8.1.2. I kooliaste**

Taotleme, et I kooliastme lõpuks on õpilane omandanud järgmised teadmised, oskused hoiakud:

- 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogunud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

I kooliastme lõpuks on õpilane saavutanud järgmised õpitulemused:

#### ***Kehaline aktiivsus***

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

#### ***Liikumine ja kultuur***

- 1) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- 2) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid, riietub liikumiseks sobilikult;
- 3) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond, oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda.

#### ***Liikumisoskus***

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 4) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 5) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;
- 6) oskab hoida tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 8) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel, lisaks arvestab tegevustes kaaslasiga.

#### ***Tervis ja kehalised võimed***

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- 2) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
- 3) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele ning nimetab kehalisi võimeid.

#### ***Vaimne ja kehaline tasakaal***

- 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

- 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

## 1. klass

### Õpitulemused:

#### ***Kehaline aktiivsus***

##### **Õpilane:**

- teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- oskab küsida ja kutsuda abi.

#### ***Liikumine ja kultuur***

##### **Õpilane:**

- teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- oskab riietuda liikumise tegevuseks sobilikult;
- teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- tunneb osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumänge;
- oskab ohutult liigelda kooliümbruses.

#### ***Liikumisoskus***

##### **Õpilane:**

- teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- teab peamisi hügieeninõudeid; - oskab iseseisvalt riietuda vastavalt ilmastikule;
- oskab kasutada edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- oskab käsitleda vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- oskab näiteid tuua erinevatest liikumisostkustest: rippumine, jooksmine, hüppamine, roomamine.
- teab esmaseid vahendite hooldus võtteid ja tehnikat.

#### ***Tervis ja kehalised võimed***

##### **Õpilane:**

- sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi;
- seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi;
- annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;
- teab liikumise olulisust tervisele.

#### ***Vaimne ja kehaline tasakaal***

##### **Õpilane:**

- teab, mis on pingutus ja lõdvestus;
- teab tähelepanuharjutusi ja - mängu;
- oskab ette näidata venituse harjutusi;
- oskab sooritada õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi.

### Õppesisu:

#### ***Kehaline aktiivsus***



- Aktiivne osalemine liikumistundides. Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust.
- Märkab abivajajat tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

### **Liikumine ja kultuur**

- Hügieeni järgimine. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.
- Riietumine vastavalt ilmastikule.
- Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus.
- Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitmis- ja otsimismängud. Osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumängud. Liikumismängud sees ja väljas.
- Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mtmekesisus.

### **Liikumisoskus**

- Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes.
- Hüppemängud. Hüppe- ja jooksupühkimisühendused. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppimise hüpikud.
- Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Liikumine koostöös teistega. Vahendi hoidmine.
- Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. Tasakaalu hoidmine asendites. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Liikumine vahendil- tõukeratas, jalgratas.
- Suusatamine või uisutamine, tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine. Erinevad mängud. Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.

### **Tervis ja kehalised võimed**

- Aktiivne osalemine liikumistundides. Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust.
- Sooritab erinevaid kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel. Oskab anda lihtsat hinnangut kehalistele võimetele (kerge-raske).

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

- Kehatunnetusharjutused: pingutamise-, venituse- ja lõdvestusharjutused. Meelerahuharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused.

### **Põhimõisted**

Kõndimine, jooksmine, hüppamine, ronimine, roomamine, viskamine, püüdmine, põrgatamine, pöörlemine, tasakaal, maandumine ja rippumine.

## **2. klass**

### **Õpitulemused:**

### ***Kehaline aktiivsus***

#### **Õpilane:**

- teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- oskab küsida ja kutsuda abi.

### ***Liikumine ja kultuur***

#### **Õpilane:**

- teab ja järgib isiklikku hügieenija ohutusnõudeid;
- teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- oskab riietuda liikumistegevuseks sobilikult;
- teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- tunneb osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumänge;
- suudab ja oskab ohutult liigelda kooliümbruses;
- õpilane avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

### ***Liikumisoskus***

#### **Õpilane:**

- teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- teab peamisi hügieeni nõudeid;
- oskab iseseisvalt riietuda vastavalt ilmastikule;
- oskab kasutada edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- oskab käsitleda vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- oskab näiteid tuua erinevatest liikumisoskustest: rippumine, jooksmine, hüppamine, roomamine;
- oskab kasutada suusavarustust: paelte sidumine, saabaste jalga panemine;
- 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;
- oskab pörgatada palli tugevama käega paigal;
- oskab lüüa ja peatada palli jalaga;
- oskab visata palli kahe käega pea kohalt;
- suudab visata palli täpsusele ja kaugusele.

### ***Tervis ja kehalised võimed***

#### **Õpilane:**

- teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- oskab sooritada kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi;
- teab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi;
- teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

### ***Vaimne ja kehaline tasakaal***

#### **Õpilane:**

- teab, mis on pingutus ja lõdvestus;
- teab tähelepanuharjutusi ja -mänge;
- oskab ette näidata venitusharjutusi;

- oskab sooritada õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi.

## Õppesisu:

### **Kehaline aktiivsus**

- Aktiivne osalemine liikumistundides.
- Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust.
- Märkab abivajajat tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

### **Liikumine ja kultuur**

- Hügieeni järgimine.
- Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.
- Riietumine vastavalt ilmastikule.
- Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus.
- Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumängud. Liikumismängud sees ja väljas.
- Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.
- Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.

### **Liikumisoskus**

- Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.
- Hüppemängud. Hüppe- ja jookskombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppisaharjutused.
- Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine.
- Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Liikumine koostöös teistega. Viske- ja püüdmisega liikumismängud.
- Viske- ja püüdmisharjutused. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). Erinevate viskemängudega tutvumine nt jahimees, rahvastepall, pallikull, keegel jne.
- Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega. Palli löömisoskus käte ja jalgadega. Lihtsustatud reeglitega jalgpalli mäng.
- Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. Tasakaalu hoidmine asendites. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehafooi harjutused paigal. Liikumine vahendil rula, tõukeratas, rulluisud, suusatamine ja uisutamine, tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine. Erinevad mängud vahenditel. Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.
- Ujumisoskus – ujumise algõpetus.

### **Tervis ja kehalised võimed**

- Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine. Painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus, koordineerimine. Kehalisi võimeid arendavad harjutused ja mängud.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

- Kehatunnetusharjutused: pingutamis-, venitus- ja lõdvestusharjutused.
- Meelerahuharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused.

### **Põhimõisted**

Kõndimine, jooksmine, hüppamine, ronimine, roomamine, viskamine, püüdmine, põrgatamine, pöörlemine, tasakaal, maandumine ja rippumine.

## **3. klass**

### **Õpitulemused:**

#### **Kehaline aktiivsus**

##### **Õpilane:**

- teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- märkab abivajajat tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

#### **Liikumine ja kultuur**

##### **Õpilane:**

- teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- riietub liikumiseks sobilikult;
- teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates oma asukohta ja suunda.

#### **Liikumisoskus**

##### **Õpilane:**

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- arvestab tegevustes kaaslastega;
- annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

### **Tervis ja kehalised võimed**

##### **Õpilane:**

- osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- nimetab kehalisi võimeid;
- mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
- teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

### ***Vaimne ja kehaline tasakaal***

#### **Õpilane:**

- sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi iseseisvalt ja õpetaja juhendamisel;
- märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

#### **Õppesisu:**

##### ***Kehaline aktiivsus***

- Aktiivne osalemine liikumistundides. Mänguliste ja igapäevaste tegevuste sooritamine, millega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (sellega kaasnev soojatunne, hingeldamine).
- Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul.
- Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.

##### ***Liikumine ja kultuur***

- Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.
- Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.
- Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.

##### ***Liikumisoskus***

- Kõndimine ja jooksmine sise- ja välitingimustes.
- Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.
- Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupõhised kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppisaharjutused. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine.
- Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.
- Koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.
- Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.
- Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülalkäe vise täpsusele, veeretamine

täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).

- Erinevate pallimängudega tutvumine – rahvastepall, pallilahing, plats puhtaks jne. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.
- Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse, harjutused kergete pallidega, palli löömine erinevate kehaosadega.
- Harjutused ja liikumismängud.
- Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasel ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.
- Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga), edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget.
- Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele.
- Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga.
- Harjutused ja mängud kelkudel.
- Liikumine tõuke- ja jalgrattal, uiskudel, suuskadel. Erinevad harjutused.  
\*Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.

### ***Tervis ja kehalised võimed***

- Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.
- Kehaliste võimete õppimine ja nimetamine harjutustel näitel.
- Mõistab ja on tekkinud arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordineerimine.
- Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

### ***Vaimne ja kehaline tasakaal***

- Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid meelerahuharjutusi õpetaja juhendamisel milleks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.
- Mõistab harjutuste erinevusi (vaatleja/sooritaja). Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.

### ***Põhimõisted***

Kõndimine, jooksmine, hüppamine, ronimine, roomamine, viskamine, püüdmine, põrgatamine, pöörlemine, tasakaal, maandumine ja rippumine.

### **8.1.3. II kooliaste**

Taotleme, et II kooliastme lõpuks on õpilane omandanud järgmised teadmised, oskused hoiakud:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning
- 3) mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 4) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;

- 5) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;
- 6) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

II kooliastme lõpuks on õpilane saavutanud järgmised õpitulemused:

### **Liikumisoskus**

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

### **Tervis ja kehalised võimed**

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

### **Kehaline aktiivsus**

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

### **Liikumine ja kultuur**

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

- 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

#### 4. klass

##### Õpitulemused:

##### **Liikumisoskus**

###### Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.
- Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas.
- Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.
- Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

##### **Tervis ja kehalised võimed**

###### Õpilane:

- nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;
- teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- oskab püstitada 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.
- tutvub fitback keskkonnaga oma kehaliste võimete seostamisel terviseiga.

##### **Kehaline aktiivsus**

###### Õpilane:

- teab ohutus- ja hügieeninõudeid, lihtsamaid enesekontrolli võtteid, sportmängudele;
- tunneb esmaseid esmaabivõtteid ja annab elementaarset abi;
- oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel;
- suudab mõõta enda südamelöögi sagedust;
- suudab kasutada tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust.

##### **Liikumine ja kultuur**

###### Õpilane:



- teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud;
- 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 liikumistegevusteks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;
- teab orienteerumisraja läbimise reegleid;
- teab lihtsamaid enesekontrolli ja esmaabi võtteid;
- oskab orienteeruda ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi.
- otsib infot maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta;
- nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.

### ***Vaimne ja kehaline tasakaal***

#### **Õpilane:**

- 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.

#### **Õppesisu:**

##### ***Liikumisoskus***

- Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Erinevad kiirjooksu distantside läbimine 60m-1000m, jooksu alustamine ja lõpetamine. Teatejooksud ja - võistlused erinevate spordivahenditega ja distantsidega. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Lühimatkad ja õppekäigud.
- Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpped kõrgusse ja kaugusse – kaugushüpe hoota ja hooga, hüpped üle takistuste (tõkked, nõör, latt). Hüpete kasutamine liikumisharrastuses, takistusradade läbimine. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.
- Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskus. Pallivisked üksi, paaris, hooga ja hoota. Viske ja püüdmis tehnika täiustamine.
- Palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga. Löömisoskuse harjutamine erinevates pallimängudes nt: Indiaca, pallilahing, pioneerpall, jalgpall. Jalgpalli tehnika elementide õppimine, palli peatamine, söötmine, palliga liikumine. Jalgpalli mäng lihtsustatud reeglitega. Mängud vahendiga – sulgpall, saalihoki - põhitõdede tutvustamine.
- Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega, harjutused poomil/võimlemispingil või slackline. Rippumine. Asendite nimetused. Keha tunnetuse ja kehahoiu harjutused. Liikumine vahendil- tõukeratas, rulluisud, jalgratas, \*suusatamine ja uisutamine, tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine. Erinevad mängud vahenditel. Vahendil liikumine linna- ja

looduskeskkonnas, erineva liiklustihedusega keskkondades. \*Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.

### ***Tervis ja kehalised võimed***

- Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine. Jõud, paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus (aeroobne), reaktsioon, osavus.
- Osaleb aktiivselt oma kehaliste võimete mõõtmisel, olles teadlik millist võimet ta mõõdab.
- Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased.

### ***Kehaline aktiivsus***

- Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Õpilane planeerib lühiajalise perioodi kus on liikumisaktiivsust toetavad tegevused.
- Ettevalmistavad ja taastumist toetavad tegevused (soojendus, lödvestus harjutused).
- Hügieeni järgimine.
- Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

### ***Liikumine ja kultuur***

- Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.
- Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialadel ja liikluses.
- Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
- Õpilane arutleb mõnd rahvusvahelise, Eestis või kodukohas toimunud spordi- või tantsuürituse üle.

### ***Vaimne ja kehaline tasakaal***

- Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine.
- Kehaasendite kombinatsioonid.
- Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.
- Lödvestusharjutused.

### ***Põhimõisted***

Kõndimine, jooksmine, hüppamine, ronimine, roomamine, viskamine, püüdmine, pörgatamine, pöörlemine, tasakaal, maandumine ja rippumine. edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; tantsud; tantsimine; omakultuur, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lödvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; orienteerumine; liikumisaktiivsus; pingutamine; soojendusharjutused; enesetunne; spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng, riietumine; hügieen

## Õpitulemused:

### **Liikumisoskus**

#### **Õpilane:**

- kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises;
- rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldus võtteid;
- käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- rakendab oskusi kehahoiu ja asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- analüüsib enda liikumisoskuseid, ohutust ja turvavarustuse kasutamist; - teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.

### **Tervis ja kehalised võimed**

#### **Õpilane:**

- nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;
- teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- oskab püstitada lühiajalisi eesmärgi 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;
- oskab kasutada ja analüüsida Fitback keskkona abil enda kehalisi võimeid.

### **Kehaline aktiivsus**

#### **Õpilane:**

- oskab lisada kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- suudab mõõta enda südamelöögi sagedust;
- suudab kasutada tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust.

### **Liikumine ja kultuur**

#### **Õpilane:**

- teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud;
- 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 liikumistegevusteks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;

- teab orienteerumisraja läbimise reegleid ja oskab orienteeruda ruumis ja vabas looduses tuttava plaani järgi.

### ***Vaimne ja kehaline tasakaal***

#### **Õpilane:**

- 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.

#### **Õppesisu:**

#### ***Liikumisoskus***

- Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Erinevate jooksu distantside läbimine 60m-1500m. Lühimatkad ja õppekäigud.
- Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpped kaugusesse ja kõrgusesse. Hüpped hooga ja hoota, üle takistuste. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses ja erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid üksi ja koos paarilisega.
- Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.
- Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: Võrkpalli juurdeviivad harjutused (ülalt- ja altsööt). Erinevad viskemängud „jahimees“, lihtsustatud reeglitega võrkpall. Palli löömisoskus käega, -jalaga, -vahendiga. Sulgpall, pallilahing, indiac, saalihoki, jalgpall, pesapall, frisbee. Oskused vahendit käsitleda. Juurdeviivad harjutused spordiala tehnika õppimiseks ja täiustamiseks.
- Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel (poom, võimlemispink, slackline), erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Liikumine vahendil tõukeratas, rulluisud, jalgratas, \*suusatamine ja uisutamine, tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine. Erinevad mängud vahenditel. \*Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.

#### ***Tervis ja kehalised võimed***

- Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine (NATO test; NK/KT kehaliste võimete testid vms).
- Mõistab kehalisi võimeid ja oskab tuua näiteid nende vajalikkuse kohta igapäevaelus.
- Jõud, paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus.
- Toitumine.
- Inimese keha: luustik, lihased.

#### ***Kehaline aktiivsus***

- Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Planeerib lühiajalise perioodi kus on liikumisaktiivsust toetavad tegevused (liikumispäevik lihtsustatud versioon).

- Ettevalmistavad ja taastumist toetavad tegevused (soojendus, lõdvestus harjutused).

### **Liikumine ja kultuur**

- Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.
- Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.
- Hügieeni järgimine.
- Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
- Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Orienteerumismängud tuttavas keskkonnas (spordisaal, staadion, linnosa, koolimaja jne) Käitumisest looduses.
- Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
- On osalenud linna- vabariigi või rahvusvahelisel kultuuri-, spordi-, võitantsuüritusel, pealtvaatajana või osalejana. Oskab väärtustada Eesti- ja teiste riikide kultuuriüritusi.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

- Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine.
- Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.
- Lõdvestusharjutused ja viisid jooga, pilates, mindfulness jne.

### **Põhimõisted**

Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; tantsud; tantsimine; omakultuur, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs, tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs, emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon; orienteerumine; liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine, spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng, riietumine; hügieen

## **6. klass**

### **Õpitulemused:**

#### **Liikumisoskus**

##### **Õpilane:**

- 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 hooldus võtteid;
- käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamisel;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;

- rakendab oskusi kehahoiu ja asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- analüüsib enda liikumisoskuseid, ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.

### ***Tervis ja kehalised võimed***

#### **Õpilane:**

- nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;
- teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- oskab püstitada 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.

### ***Kehaline aktiivsus***

#### **Õpilane:**

- oskab lisada kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- suudab mõõta enda südamelöögi sagedust;
- suudab kasutada tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust.

### ***Liikumine ja kultuur***

#### **Õpilane:**

- teab ohutus- ja hügieeninõudeid, lihtsamaid enesekontrolli võtteid, meeskonnatöö põhimõtteid;
- esmaabivõtteid ja annab elementaarset abi;
- oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel;
- mängida võistlusmääruste-kohaselt pallimänge, sooritada tundides erinevate õpitud sportmängude tehnikaelemente;
- olla abikohtunik võistlustel;
- riietub liikumistegevusteks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- teab lihtsamaid enesekontrolli ja esmaabi võtteid; - oskab orienteeruda ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi;
- otsib infot maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta;
- nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili rahvusvahelisel tasemel esindajaid.

### ***Vaimne ja kehaline tasakaal***

#### **Õpilane:**

- 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.

## Õppesisu:

### **Liikumisoskus**

- Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks. Kõnn- jooksuharjutused, jooks erinevates keskkondades, jooksumängud. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Õpilane läbib erinevaid jooksu distantse 60m-1500m. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Lühimatkad ja õppekäigud.
- Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid.
- Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga. Jalgpall- erinevad harjutuste kombinatsioonid, palliga liikumine ja löömine erinevate kehaosadega. Lihtsustatud reeglitega mäng. Korvpalli harjutused, põrgatamise ja püüdmise erinevad kombinatsioonid ja variatsioonid üksi ja koos paarilisega. Võrkpalli sööduharjutused üksi ja koos paarilisega. Juurdeviivad harjutused pallinguks. Lihtsustatud reeglitega mäng (minivõrkpall). Mängijate liikumine väljakul, mängu reeglite õppimine. Saalihoki- tehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega (söötmine, liikumine koos palliga, visked väravale).
- Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Liikumine vahendil: tõukeratas, rulluisud, jalgratas, \*suusatamine, tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine. \*Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.

### **Tervis ja kehalised võimed**

- Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine ( NATO test; NK/KT kehaliste võimete testid vms).
- Mõistab kehalisi võimeid ja oskab tuua näiteid nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus.
- Toitumine.
- Inimese keha: luustik, lihased.

### **Kehaline aktiivsus**

- Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Planeerib lühiajalise perioodi kus on liikumisaktiivsust toetavad tegevused (liikumispäevik paber või digitaalne).
- Ettevalmistavad ja taastumist toetavad tegevused (soojendus, lödvestus harjutused).

### **Liikumine ja kultuur**

- Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.
- Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.

- Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
- Orienteerumine: linnaosa võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
- On osalenud linna- vabariigi või rahvusvahelisel kultuuri-, spordi-, või tantsuüritusel, pealtvaatajana või osalejana. Arutleb mõnd rahvusvahelist, Eestis või kodukohas toimunud spordi- või tantsuüritust.

#### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

- Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine.
- Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.
- Lõdvestusharjutused.

#### **Põhimõisted**

Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; tantsud; tantsimine; omakultuur, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs, terviseiga seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs, emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon; orienteerumine; liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine, spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng, riietumine; hügieen

#### **8.1.4. III kooliaste**

Taotleme, et III kooliastme lõpuks on õpilane omandanud järgmised teadmised, oskused hoiakud:

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

III kooliastme lõpuks on õpilane saavutanud järgmised õpitulemused:

#### **7. klass**

**Õpitulemused:**

**Liikumisoskus**

**Õpilane:**



- teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid; ohutusnõudeid, hügieeni- nõudeid;
- õpitud alade võistlusmäärusi ja oskussõnu;
- liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises;
- käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste liikumisoskuste arendamises;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga. Seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;
- seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega;
- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades.
- oskab kasutada turvavarustust: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne.
- oskab ohutut liikluskäitumise eristada ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.
- arvestab liiklusreeglitega vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

### ***Tervis ja kehalised võimed***

#### **Õpilane:**

- teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;
- mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
- püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt kehaliste võimete tasemest;
- arendab regulaarselt kehalisi võimeid;
- analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
- osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid.

### ***Kehaline aktiivsus***

#### **Õpilane:**

- analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;
- peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks;
- kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;
- rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust.

### ***Liikumine ja kultuur***

#### **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 ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- 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.

### ***Vaimne ja kehaline tasakaal***

#### **Õpilane:**

- valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades.

#### **Õppesisu:**

#### ***Liikumisoskus***

- Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks. Erinevate distantside läbimine 60m - 2000m erinevas tempos. Kõnni- jooksuharjutused, jooks erinevates keskkondades, jooksumängud paaris, meeskonnas.
- Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe; kõrgushüpe). Hüppeharjutused, hüppemängud, hüppenööriga harjutused ja mängud.
- Hüpealad: kõrgus ja kaugushüpe hoojooksuga.
- Ronimisharjutused, ronimine erinevatel vahenditel, seinaronimine, koieronimine.
- Edasilikumisoskuste kasutamine kõnni ja jooksu sammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Rütmi ja koordineerimisharjutused.
- Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega, harjutused üksi, paaris ja meeskonnas. Palli peatamis- ja löömisoskused jalaga, kehaga, peaga. Karistus ja vabalöök. Mängijate asetus platsil ja liikumine.
- Võrkpalli sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Alt palling ja vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 6v6) ning lihtsustatud reeglitega.
- Saalihoki tehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Saalihoki mängija erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Palli löömisoskus kepiga.
- Pesapall. Viske-, püüdmis- ja vahendiga palli löömise oskuse parandamine. Pesapalli mängija erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine.
- Sulgpall. Korrekne reketi hoie, liikumine, eestkäe ja tagantkäe löök.
- Mäng koos paarilisega ja üle võrgu. Sööduharjutused paarides. Liikumine vahendil: tõukeratas, jalgratas, \*suusatamine ja \*uisutamine. Liikumisevahendi hooldamine ja hoidmine. Tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine. \*Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.

#### ***Tervis ja kehalised võimed***

- Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine.

- Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus.
- Tervist tugevdavad harjutused ja mängud (vastupidavus, painduvus, jõud).
- Oskusi arendavad harjutused ja mängud (kiirus, koordineerimine, tasakaal, osavus).
- Kehaliste võimete mõõtmine erinevate testidega.

### ***Kehaline aktiivsus***

- Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Tunnis ja vabal ajal, erinevates keskkondades.
- Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.
- Soojendus- ja lõdvestusharjutused: taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.

### ***Liikumine ja kultuur***

- Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.
- Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.
- Hügieeni järgimine.
- Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
- Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.

### ***Vaimne ja kehaline tasakaal***

- Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Meeleoluharjutused, tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendumisharjutamis.
- Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehafooi harjutused.
- Lõdvestus- ja hingamisharjutused.

### ***Põhimõisted***

Igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüstervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused. kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aerobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus. emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon. spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.

## **8. klass**

### **Õpitulemused:**

#### ***Liikumisoskus***

##### **Õpilane:**

- 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 üksi, paarilise ja rühmaga, seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;
- seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.

### ***Tervis ja kehalised võimed***

#### **Õpilane:**

- 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;
- osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest;
- teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

### ***Kehaline aktiivsus***

#### **Õpilane:**

- hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;
- peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.
- teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- kasutab tehnoloogilisi vahendeid nii tunnis kui ka vabal ajal ja tõlgendab tulemusi.

### ***Liikumine ja kultuur***

#### **Õpilane:**

- mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- kärgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- analüüsib enda liikumiskogemust looduses.

### ***Vaimne ja kehaline tasakaal***

#### **Õpilane:**

- valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- seostab ja põhjendab nende kasutamise võimalusi erinevates olukordades.

#### **Õppesisu:**

#### ***Liikumisoskus***

- Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks. Erinevate distantside läbimine 60m - 3000m erinevas tempos. Kõnni- jooksuharjutused, jooks erinevates keskkondades, jooksumängud paaris, meeskonnas.
- Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Hüppeharjutused,

hüppemängud, hüppenööriga harjutused ja mängud. Kõrgus ja kaugushüpe hoojooksuga.

- Ronimisharjutused, ronimine erinevatel vahenditel, seinaronimine, koieronimine.
- Edasiliikumisoskuste kasutamine kõnni ja jooksu sammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Rütmi ja koordinatsiooniharjutused.
- Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega, harjutused üksi, paaris ja meeskonnas. Palli peatamis- ja löömisoskused jalaga, kehaga, peaga. Karistus ja vabalöök. Mängijate asetus platsil ja liikumine. 5v5; 6v6; 7v7 mängud
- Võrkpalli sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Alt palling ja vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 6v6) ning lihtsustatud reeglitega.
- Saalihoki tehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Saalihoki mängija erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Palli löömisoskus kepiga.
- Pesapall. Viske-, püüdmis- ja vahendiga palli löömise oskuse parandamine. Pesapalli mängija erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine.
- Sulgpall. Korrektne reketi hoie, liikumine, eestkäe ja tagantkäe löök. Mäng koos paarilisega ja üle võrgu.
- Liikumine vahendil: rula, tõukeratas, rulluisud, jalgratas, \*suusatamine ja \*uisutamine. Liikumisvahendi hooldamine ja hoidmine. Tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine. \*Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.

### ***Tervis ja kehalised võimed***

- Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega.
- Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.
- Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega (fitback keskkond).
- Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

### ***Kehaline aktiivsus***

- Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal. Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.

### ***Liikumine ja kultuur***

- Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.

- Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
- 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).

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

- Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Meeleoluharjutused, tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendamisharjutused.
- Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.
- Lõdvestus- ja hingamisharjutused.

### **Põhimõisted**

Igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüstervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused. kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus. emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon. spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.

## **9. klass**

### **Õpitulemused:**

#### **Liikumisoskus**

##### **Õpilane:**

- 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;
- käsitleb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades,
- lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga, seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;
- seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.

#### **Tervis ja kehalised võimed**

##### **Õpilane:**

- Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega;
- teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat;
- oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida;
- seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega;

- toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
- toetub eesmärkide sõnastamisel kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.

### ***Kehaline aktiivsus***

#### **Õpilane:**

- hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;
- peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;
- teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- kasutab tehnoloogilisi vahendeid nii tunnis kui ka vabal ajal ja tõlgendab tulemusi.

### ***Liikumine ja kultuur***

#### **Õpilane:**

- mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- analüüsib enda liikumiskogemust looduses.

### ***Vaimne ja kehaline tasakaal***

#### **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.

### **Õppesisu:**

#### ***Liikumisoskus***

- Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks. Erinevate distantside läbimine 60m - 3000m erinevas tempos. Kõnni- jooksuharjutused, jooks erinevates keskkondades, jooksumängud paaris, meeskonnas.
- Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Hüppeharjutused, hüppemängud, hüppenõoriga harjutused ja mängud. Kõrgus ja kaugushüpe hoojooksuga.
- Ronimisharjutused, ronimine erinevatel vahenditel, seinaronimine, koieronimine.
- Edasilikumisoskuste kasutamine kõnni ja jooksu sammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Rütmi ja koordinatsiooniharjutused.
- Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega, harjutused üksi, paaris ja meeskonnas. Palli peatamis- ja löömisoskused jalaga, kehaga, peaga. Karistus ja vabalöök. Mängijate asetus platsil ja liikumine. 5v5; 6v6; 7v7 mängud

- Võrkpalli sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Alt palling ja vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 6v6) ning lihtsustatud reeglitega.
- Saalihoki tehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Saalihoki mängija erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Palli löömisoskus kepiga.
- Pesapall. Viske-, püüdmis- ja vahendiga palli löömise oskuse parandamine. Pesapalli mängija erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine.
- Sulgpall. Korrektnete reketi hoie, liikumine, eestkäe ja tagantkäe löök. Mäng koos paarilisega ja üle võrgu.
- Liikumine vahendil: rula, tõukeratas, rulluisud, jalgratas \*suusatamine ja \*uisutamine. Liikumisvahendi hooldamine ja hoidmine. Tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine. \*Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.

### ***Tervis ja kehalised võimed***

- Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega.
- Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega (fitback keskkond).
- Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

### ***Kehaline aktiivsus***

- Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal. Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.

### ***Liikumine ja kultuur***

- Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.
- Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses.

### ***Vaimne ja kehaline tasakaal***

- Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Meeleoluharjutused: tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendamisharjutamis. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.
- Lõdvestus- ja hingamisharjutused. Venitusharjutused Taastumisviisid (nt jooga, pilates).



***Põhimõisted***

Igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüstervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused. kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aerobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus. emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon. spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.