

Paide Hillar Hansoo Põhikooli liikumisõpetuse ainekava

Liikumisõpetuse peamine eesmärk põhikoolis on terve ja liikuva inimese kujunemine, kellel on liikumise suhtes positiivne hoiak, liikumisharjumus ja oskused tegeleda liikumisharrastusega. Õpilasi aktiivselt kaasav õppeprotsess toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks, liikumist nautivaks inimeseks üld- ja liikumisõpetuse pädevuste ja õppeainete lõimingu kaudu. Selle tulemusel kujuneb õpilasel liikumispädevus, mis on elukestva liikumisharrastuse aluseks.

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) teab, miks on kasulik olla kehaliselt aktiivne ja osaleb kehalisi võimeid arendavates tegevustes;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama sise- ja välistingimustes;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika, rakendab edasiliikumisoskusi vahendil, rakendab vahendi käsitlemisoskust harjutustes ja liikumismängudes;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid, teab kuidas tuleb käituda liikumisõpetuse tunnis;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; kontrollib oma keha erinevates asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu, osaleb väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana või vaatlejana.

1. Liikumispädevus

Liikumispädevus on liikumisharrastuseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised, kogemused ja hoiakud. Liikumispädevust arendav õpetus toetab õpilase kujunemist nii, et põhikooli lõpetaja:

- 1) liigub rõõmuga ja on saanud positiivse kogemuse liikumisest;
- 2) on omandanud mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 3) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost;
- 4) on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 5) väärtustab liikumist ja sporti kultuuri osana ning ennast selle kandjana;
- 6) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.

2. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumispädevust kujundatakse viie valdkonna õpitulemuste kaudu. Õpitulemusteni jõudmine on koolidele paindlik ja võimaldab arvestada kooli kultuuri, õpilaste huvisid, traditsioone, õppekeskkonda ja -tegevusi. Liikumispädevuseni jõudmisel on oluline arvestada, et õpitulemused on seotud nii õppeprotsessiga kui ka –tulemusega, kusjuures teatud

juhtudel peegeldab õpitulemus protsessi. Järgnevalt on toodud viie valdkonna kirjeldused, milleks on liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur ning vaimne ja kehaline tasakaal.

2.1. Liikumisoskused

Liikumisoskuste omandamine toimub nelja liikumisoskuste alarühma kaudu:

- 1) **Edasilikumisoskused:** kõndimise-, jooksmise-, hüppamise-, ronimiseoskus, oskus liikuda rütmis- ja muusikas ja koostöös teistega. Ujumisoskus.
- 2) **Vahendil liikumisoskus:** oskus liikuda vahendil.
- 3) **Vahendi käsitemisoskused:** oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.
- 4) **Oskus kontrollida keha asendites ja liikumisel:** oskus säilitada tasakaalu asendis, liikumisel ja nende kombinatsioonides

Liikumisoskuste valdkonnas tegeletakse kõikide oskustega kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilane omandab mitmekülgseid liikumisoskused. Liikumisoskuste õppimisel ja omandamisel seostatakse õpitavat selle kasutamisega väljaspool õppetundi.

2.2. Tervis ja kehalised võimed

Õpilane omandab teadmised tervisega ja oskustega seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Tervisega seotud kehaliste võimete nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus mõõtmine toimub kõikidel õpilastel vähemalt üks kord kooliastme jooksul. Selle peamine eesmärk on, et õpilased oleksid teadlikud enda tervisega seotud kehalistest võimetest ja see motiveeriks neid enda kehalisi võimeid arendama. Lisaeesmärgiks on saada regulaarset tagasisidet Eesti õpilaste tervisega seotud kehalistest võimetest. Tagasiside on individuaalne ja ei ole hinde panemise aluseks vaid teadlikkuse tõstmiseks kehalisest vormisolekust. Kehaliste võimete mõõtmise tulemusi analüüsitakse nii, et see tõstaks õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ning toetaks objektiivselt enesehinnangut. Peetakse kinni individuaalse lähenemise põhimõttest ja jälgitakse tundlike isiklike teemade käsitlemisel konfidentsiaalsust ja inimlikkust. Märatakse õpilasi, kes mingil põhjusel ei ole teistega koos sooritusi valmis tegema ning sellise õpilasega suheldakse, toetatakse ning talle antakse individuaalse sooritamise võimalusi, suunatakse teda arenema enesekindlamaks.

2.3. Kehaline aktiivsus

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne õppeprotsessis osaleja. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi teha või suurel intensiivsusel liikuda osalevad liikumisõpetuses nii, et nad on kaasatud tervislikule seisundile vastavalt. Tundi planeerides arvestatakse, et õpilaste kehalise aktiivsuse tase tunnis sõltub ka sellest, kas õpilane vajab haigusest taastumiseks aega. Koolis mõeldakse läbi, kuidas konfidentsiaalne terviseinfo, mida liikumisõpetuse õpetaja oma töö kavandamiseks võib vajada, õnnestuks läbi usaldusliku suhte koduga õpetajani tuua.

2.4. Liikumine ja kultuur

Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Läbivad eesmärgid on: ohutu liikumine ja isiklik hügieen, kogemused väljaspool kooli toimuvalt liikumis- või spordiürituselt osaleja või vabatahtlikuna, ausa mängu põhimõtete järgmine, loodusliikumine ja teadmised liikumis- ja sporditraditsioonidest. Õpetaja kujundab järjepidevalt enda eeskujuga väärtusi ja hoiakuid. Õpilase isiklike hügieeniga seotud harjumuste korrigeerimine toimub delikaatselt nii, et see ei riiva õpilase eneseväarikust. Üks osa liikumisega seotud kultuurist on suhtlemiskultuur. Liikumisõpetuse tundides on oluline olla tähelepanelik õpilaste omavahelise suhtlemiskultuuri suhtes. Õpetajal on oluline võtta aega ebasobiva käitumise positiivses suunas korrigeerimiseks.

2.5. Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane omandab teadmised ja oskused selle kohta, kuidas hoida vaimset ja kehalist tasakaalu ja mõistab, et saab ise enda vaimset ja kehalist seisundit reguleerida. Liikumisõpetuse õpetajal on oluline mõista vaimse ja kehalise tasakaalu saavutamiseks sobilike harjutuste õpetamist ja koolis arendada vastavaid professionaalseid pädevusi.

3. Üldpädevuste kujundamine liikumisõpetuse kaudu

Liikumisõpetuse kaudu toetatakse teadlikult ja järjepidevalt kõiki üldpädevusi. Selleks on oluline planeerida nende arendamine õppeprotsessi ühe osana ja neile teadlikult aega jätta.

1) Kultuuri- ja väärtuspädevus – liikumine ja sport kultuuri osana; loodusliikumine; kokkupuude teiste kultuuride ja nende liikumistavade; liikumisega seotud tunniväline tegevus; liikumise- ja kultuuritraditsioonid paikkonnas ja ühiskonnas; liikumise seostamine erinevate kultuurinähtustega (teater, muusika, film jne);

2) sotsiaalne- ja kodanikupädevus – koostöö teiste inimestega erinevates situatsioonides; enda tervise eest vastutuse võtmine; arvestamine teiste inimeste erisustega; kogemuste ja sotsiaalsete oskuste seostamine isikliku arengu ja võimaluste laienemisega tööturul;

3) enesemääratluspädevus – enda tugevate ja nõrkade külgede teadvustamine; suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma liikumisharjumisi ja võimekust; tahe analüüsida enda liikumistegevust ja tulemust, ning ennast liikuva inimesena; eneseanalüüs lisaks õppeaine spetsiifilisele keskendub ka inimesele kui tervikule - mida sain teada endast kui inimesest tänu liikumisele;

4) õpipädevus – õppimise eesmärgistamine ja tähenduse loomine; erinevate õpistrateegiate kasutamine enda oskuste arendamiseks ja liikumisharjumuse kujundamiseks; liikumisalane loovtöö;

5) suhtluspädevus – koostööle suunatud ülesanded ja tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist; paaris- ja rühmategevused ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas;

6) matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia-alane pädevus – kehaliste võimete ja kehalise aktiivsuse mõõtmine ja analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse mõõtmiseks, soorituse parandamiseks ja analüüsiks, sh seoste loomine ja järelduste tegemine;

7) ettevõtlikkuspädevus – uute ideede loomine ja ellu viimine; liikumisega seotud projekti tegevused, sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne;

8) digipädevus – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis; kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused.

4. Liikumisõpetuse lõiming teiste õppeainetega

Liikumispädevust kujundatakse õppeainete omavahelise lõimingu kaudu.

1) Keel ja kirjandus. Liikumisalased mõistavad ja terminoloogia, selle kasutamine suulise ja kirjaliku eneseväljendusvahendina. Võõrkeeled. Suhtlemine võõrkeeles liikumistegevuse käigus; liikumisalane võõrkeelne terminoloogia; võõrkeelsete infoallikate kasutamine liikumisalase info otsimiseks.

2) Matemaatika. Matemaatiliste mõistete ja oskuste seostamine liikumisega.

3) Loodusained (loodusõpetus, bioloogia, geograafia, füüsika, keemia). Liikumise seos erinevate loodusainete teemade ja mõistetega. Rõhuasetused on toitumise ja liikumise seosel, inimese tugi- ja liikumiselundkonnal ja liikumise mõjul tugi- ja liikumiselundkonnale.

4) Sotsiaalsed (inimeseõpetus, ajalugu, ühiskonnaõpetus). Liikumistegevused toetavad mõistmist sotsiaalainete teemadest rõhuasetusega liikumisega seotud minapildi ja enesehinnangu kujunemisel, tervisliku eluviiside

komponentidel, stressi ja pinget ennetamise ja maandamise võimalustel, inimese liikumisharrastusega seotud huvidel ja liikumise olulisusel nii füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele.

5) Tehnoloogia (tööõpetus, käsitöö ja kodundus, tehnoloogiaõpetus). Lõiming toetab endale liikumis- ja spordivahendite loomist.

6) Kunstained. Liikumine kui kunst. Liikumise ja muusika üksteist toetavad seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale.

5. Läbivate teemade rakendamine .

Läbivad teemad on aineülesed ja käsitlevad ühiskonnas tähtsustatud valdkondi ning võimaldavad luua ettekujutuse ühiskonna kui terviku arengust, toetades õpilase suutlikkust oma teadmisi erinevates olukordades rakendada. Läbivad teemad liikumisõpetuses on:

1) elukestev õpe ja karjääri planeerimine – õppeaine toetab õpilase teadlikkust liikumisega seotud kutsevalikutest ja tervise hoidmise tähtsust igas eluvaldkonnas;

2) keskkond ja jätkusuutlik areng – õppeaine toetab keskkonnateadliku inimese kujunemist erinevate tegevuste kaudu nii sise- kui ka väliskeskkonnas, sh looduskeskkonnas;

3) ja kodanikualgatus ettevõtlikkus – õppeaine toetab õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks koostööst ja ettevõtlikkust toetavate ülesannete kaudu, traditsioone toetavate ja vaba aja ning kooli keskkonda seostavate liikumisürituste kaudu;

4) kultuuriline identiteet – õppeaine toetab õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes väärtustab liikumist kultuuri osana, sh teab omakultuuri traditsioone (nt tantsupidu); omab teadmisi kultuuride muutumisest ajaloo vältel (nt muutused nais- ja meessoos spordialades; traditsiooniliste spordialade muutumine jne);

5) teabe keskkond – õpilane suudab kriitiliselt analüüsida liikumisega seotud infot;

6) tehnoloogia ja innovatsioon – õpilane kasutab tehnoloogiaid eesmärgipäraselt (nt objektiivse info saamine video või kehalist aktiivsust mõõtvate rakenduste vahendusel);

7) tervis ja ohutus – liikumisõpetuse valdkondade õpitulemused toetavad õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks;

8) väärtused ja kõlblus – õppeaine toetab ühiskonnas üldtunnustatud väärtuste ja kõlbluspõhimõtete kujunemist läbivalt õppeprotsessi jooksul reeglite, ohutuse ja ausa mängu põhimõtete järgimise ja õpetaja eeskujuga.

6. Õpetegevuste kavandamine ja korraldamine

Toetudes riiklikus ainekavas toodud õpitulemustele koostab iga kool omanäolise ainekava arvestades paikkondlikke võimalusi, traditsioone, huvisid, ühiskonna muutusi. Õpitulemused on kirjeldatud valdkonniti arvestades eakohasust ja individuaalsust. Tundide korraldamine lähtub õpilaste arvust, võimekusest, soost toetub eelnevale ja lähtub põhimõttest, et iga kool korraldab õpetust parimal võimalikul viisil. Õpetaja juhivad õppeprotsessi nii, et õpilane on motiveeritud liikuma ning mõistab selle seost tervise ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppeprotsess on ülesehitatud selliselt, et võimaldab vastata küsimusele, milliste eesmärkide nimel tegevused toimuvad ja kuidas on need seotud elukestva liikumisharrastusega. Õpilase eneseanalüüs on õppeprotsessi loomulik osa. Õpilane koostab

lühikese eneseanalüüsi läbivalt õppeprotsessi jooksul, kuid põhjalikuma eneseanalüüsi vähemalt kord õppeaasta jooksul, täites liikumispäevikut. Liikumisõpetus on kohustuslik õppeaine põhikooli kõikides kooliastmetes. Taotletavate õpitulemuste ja õppesisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

Nädalatunde kooliastmeti:

I kooliaste –8 tundi

II kooliaste – 8 tundi

III kooliaste – 6 tundi

6.1. I kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 2) oma tegevuse/soorituse tagasisidestamine ning kaaslase tegevuse kirjeldamine;
- 3) kontrollharjutuste sooritamine;
- 4) oma tulemuste kogumine ja võrdlemine liikumispäeviku abil

6.2. II kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine vaba aja tegevusena;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse tagasisidestamine ning arutelu;
- 4) spordi-, liikumis- ja terviseeemaliste materjalide lugemine;
- 5) spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst;
- 6) liikumispäeviku täitmine ja analüüs.

6.3. III kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse tagasisidestamine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseeemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel;
- 6) liikumispäeviku täitmine ja analüüs.

7. Hindamine

Hindamine on õppeprotsessi osa. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse. Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega ning hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi. Hindamisel kasutatakse numbrilist hindamist viie palli süsteemis.

Hinnatakse:

- 1) kehaliste harjutuste sooritamist;
- 2) liikumismängudes osalemist ja meeskonnatööoskust;
- 3) aktiivsust tunnis;
- 4) hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist;
- 5) ujumisoskust.
- 6) füüsiliste testide sooritamist

8. Füüsiline õpikeskkond

Koolipidajal on oluline tagada liikumispädevuse saavutamiseks vajalikud ruumid ja õppevahendid. Õpilastel on võimalus kasutada riietus- ning pesemisruume. Liikumisõpetuse tunnid korraldatakse:

* **sise- ja väliskeskkonnas.** Tunnid viiakse läbi kohtades, mis võimaldavad saavutada ainekavas toodud õpitulemusi.

Nendeks on võimla, ujula, saal, staadion või muud rajatised, mis on kohandatud vastavaks tegevuseks. Väliskeskkond toetab õpitulemusteni jõudmist ja liikumisõpetuses omandatud oskuste kasutamist ja arendamist pakkudes mitmekesiseid liikumisvõimalusi erinevatele vanuserühmadele.

Õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes

1. klass

Nädalatundide arv: 2; õppeaastas kokku: 70 tundi

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- teab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)
- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid
- teab ja täidab hügieeninõudeid
- oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast

Õppesisu

- Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.
- Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
- Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
- Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus liikumisõpetuse- ja treeningtundide järel.
- Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Järvamaal toimuvatest spordiüritustest

Lõimingud

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

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

Loodusained: turvaline liikumine; hügieen ja karastamine; loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

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

Sotsiaalsed: Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Tehnoloogia: spordivahendite loomine.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- Oskab liikuda rivis
- Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- Sooritab veered ja tireli ette
- Hüpleb hübitsat tiirutades ette 30 sekundi jooksul järjest

Õppesisu

- Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Pööre paigal.
- Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.
- Koordinaatsiooni harjutused: Harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hübitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.
- Matkimisharjutused.
- Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud.
- Akrobaatilised harjutused: veered sirutatult, juurdeviivad harjutused tireliks, tirel ette.
- Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.

EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIGA JA VAHENDITA

Õpiväljundid

- Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti
- Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus
- Sooritab palliviske paigalt
- Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

- Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, „jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.
- Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped.
- Vahendite käsitlemisoskused Visked. Palli hoie. Tennisevallise täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja hooga.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpiväljundid

- Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.
- Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

- Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.
- Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused.
- Põrgatamisharjutused võrk- ja minikorvpalliga.
- Liikumismängud väljas/maastikul.

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga

- Läbib suuskadel erineval maastikul 1 km. Oskab kasutada käärtõusutehnikat
- Laskub mäest

Õppesisu

- Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.
- Õige kepihoie, suusarivi.
- Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikumisel, tasakaaluharjutused suuskadel.
- Suusajäljes kõndimine (suuskadel).
- Keppideta sõit. Libisemine suuskadel.
- Trepptõus, käärtõus.
- Laskumine põhiasendis.
- Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

EDASILIIKUMISOSKUS

Õpiväljundid

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
- teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane.

Õppesisu

- Rütmi plaksutamine
- Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.
- Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.
- Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.
- Kõnni-, kül-, hüpak-, galoppsamm.
- Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega.

UJUMINE

Õpiväljundid

- Veega kohanemine
- Sukeldumine
- Hõljumine
- Libisemine
- Rinnuli ja selili asendis edasiliikumine turvalisus vee
- Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis.
- Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.

Õppesisu

- Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias.
- Hügieeninõuded ujumisel
- Veega kohanemise harjutused.
- Rinnuli- ja seliliujumine.

Digipädevused

Teabe haldamine:

- Õpilane oskab juhendaja abiga otsida, leida ja kasutada infot veebis.

Suhtlemine digikeskkondades:

- Õpilane oskab kasutada suhtlemiseks telefoni, tahvelarvutit, arvutit.

Sisuloome:

- Oskus kasutada elektroonilisi materjale, kasutades seejuures juhendaja abi.

Turvalisus:

- Oskus kasutada digivahendeid heaperemehelikult.
- Õpilane teab digivahendite kasutamisega seotud riske.

Probleemi lahendus:

- Õpilane otsib abi, kui digivahend või -rakendus ei tööta

Hindamine

Õppetunni vältel saab õpilane sõnalist tagasisidet, et toetada õpilase käitumise, hoiakute ja väärtushinnangute kujunemist.

Tagasiside kirjeldab õigel ajal ja võimalikult täpselt õpilase tugevaid külgi ja vajakajäämisi ning sisaldab ettepanekuid edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad õpilase arengut.

Hindamisel keskendub õpetaja eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate

Saavutustega

2. klass

Nädalatundide arv: 3; õppeaastas kokku: 105 tundi

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
- Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.
- Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.

Õppesisu

- Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme
- õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
- Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liikumine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
- Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
- Elementaarsed teadmised spordialadest ning Eesti sportlastest.

Lõimingud

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

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

Loodusained: turvaline liikumine; hügieen ja karastamine; loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

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

Sotsiaalsed: Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Tehnoloogia: spordivahendite loomine.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- Oskab liikuda ravis ravisammuga;
- Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- Hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)

Õppesisu

- Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Pööre paigal.
- Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, ravisamm (P) ja võimlejasamm (T).
- Koordinatsiooni harjutused: Harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hübitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.
- Koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
- Matkimisharjutused.
- Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud.
- Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
- Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA

Õpiväljundid

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti
- Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus;
- Sooritab palliviske paigalt;
- Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Vahendite käsitlemisoskused. Visked. Palli hoiu. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpiväljundid

- Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.

Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused.

Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorpalliga.

Liikumismängud väljas/maastikul.

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga
- Läbib suuskadel erineval maastikul. Oskab kasutada käärtõusutehnikat
- Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid

Õppesisu

Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

EDASILIIKUMISOSKUS

Õpiväljundid

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
- teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane.
- eristab rütme, rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp)

Õppesisu

Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.

UJUMINE

Õpiväljundid

- Sukeldumine
- Hõljumine
- Libisemine
- Rinnuli ja selili asendis edasiliikumine turvalisus vee
- Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis.
- Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaegas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Digipädevused

Teabe haldamine:

- Õpilane oskab juhendaja abiga otsida, leida, salvestada ja kasutada infot veebis.

Suhtlemine digikeskkondades:

- Õpilane oskab kasutada suhtlemiseks telefoni, tahvelarvutit, arvutit.
- Õpilane oskab kasutada meili.

Sisuloome:

- Oskus kasutada, täiendada, muuta elektroonilisi materjale, kasutades seejuures juhendaja abi.

Turvalisus:

- Oskus kasutada digivahendeid heaperemehelikult.
- Õpilane teab digivahendite kasutamisega seotud riske.

Probleemi lahendus:

- Õpilane otsib abi, kui digivahend või -rakendus ei tööta.

3. klass

Nädalatundide arv: 3; õppeaastas kokku: 105 tundi

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
- Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.
- Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.

Õppesisu

- Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme
- õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
- Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
- Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
- Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Lõimingud

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

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

Loodusained: turvaline liikumine; hügieen ja karastamine; loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

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

Sotsiaalsed: Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Tehnoloogia: spordivahendite loomine.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- Oskab liikuda rivis, poisid rivisammu ja tüdrukud võimlejasammuga;
- Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)

Õppesisu

- Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal.
- Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).
- Koordinaatsiooni harjutused: Harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.
- Koordinaatsiooni harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
- Matkimisharjutused.
- Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud.
- Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

- Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.

EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA

Õpiväljundid

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti
- Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus;
- Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused ,jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. Vahendite käsitemisioskused Visked. Palli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpiväljundid

- Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorpballiga. Liikumismängud väljas/maastikul.

EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga
- Läbib suuskadel erineval maastikul 3 km. Oskab kasutada käärtõusutehnikat
- Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid

Õppesisu

Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

EDASILIIKUMIS OSKUS

Õpiväljundid

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
- teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane.
- rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp)

Õppesisu

Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsam. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.

UJUMINE

Õpiväljundid

- Ujub krooli100m, selili 100m, püsib vee peal 3min ja sukeldub.
- Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis.
- Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Digipädevused

INFO Info salvestamine ja taasesitamine.

SUHTLUS Info ja sisu jagamine.

SISULOOME Digitaalne sisuloome

TURVALISUS Isikuandmete kaitsmine

PROBLEEMILAHENDUS Tehniliste probleemide lahendamine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine

Õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes

4. klass

Nädalatundide arv: 3; õppeaastas kokku: 105 tundi

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;
- oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Õppesisu

- Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastmes.
- Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
- Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.
- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
- Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- hüpleb hüpetsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hüpetsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal pingil (T) (P)

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine . Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpetsa tiirutamisega ette paigal ja liikudes. Rakendusvõimlemine: ronimine; käte erinevad haarded ja hoided. Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil.

LIIKUMISOSKUSED

Õpiväljundid

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 7 minutit.
- sooritab õpitud toenghüppe(harkhüpe).

Õppesisu.

Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja nelja sammu hooga.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpiväljundid

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas), sooritab põrgatused takistuste vahelt ja paigalt viset korvile korvpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;
- mängib üht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

Õppesisu

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine. Rahvastepall. Meeskonnatöö Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf - tutvumine uute mängudega ja võimalusel nende harrastamine.

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduvõisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduvõisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduvõisiga;

- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- läbib järjest suusatades 1 km (T) / 2 km (P) distantsi;

Õppesisu

Suusatamine . Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviiis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

EDASILIIKUMISOSKUS

Õpiväljundid

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Õppesisu

Tantsuline liikumine. Keha telg ja kehahoid. Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm.

Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahvatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtants

Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.

LIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- oskab orienteeruda kaardi järgi;
- teab põhileppemärke ;
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- on kuulnud liikumistempost erinevatel pinnasetüüpidel, takistustel;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

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

Orienteerumismängud.

Lõiming

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

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

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

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

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

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

Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi ja/või liikumisharrastuse vastu juhatakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

„Keskond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Digipädevused

Teabe haldamine:

- Õpilane leiab erinevatest teabeallikatest vajalikku teavet, rakendades selleks erinevaid teabeotsingumeetodeid. Õpilane leiab internetist ja vajaduse korral kopeerib tekstifaili või esitluse erinevas formaadis digitaalset materjali ning töötleb seda etteantud nõuete kohaselt.

Suhtlemine digikeskkondades:

- Õpilane kaalutleb erinevate digitaalsete suhtlusvahendite eeliseid ja puudusi konkreetses kontekstis ning valib neist sobivaima. Õpilane jagab teavet veebikeskkondades erinevaid digivahendeid kasutades, järgides valitud keskkonna nõudeid.

Sisuloome:

- Õpilane loob, vormindab, salvestab ning vajaduse korral prindib kokkulepitud formaatides digitaalset materjali, järgides etteantud kriteeriume. Õpilane kopeerib fotosid, videoid ja helisalvestisi andmekandjale. Õpilane kasutab uute teadmiste loomiseks olemasolevat digitaalset avatud õppevara. Uut sisu luues arvestab õpilane autoriõiguse ja intellektuaalomandi kaitse häid tavasid ning võimalikke litsentsitingimusi.

Turvalisus:

- Õpilane kaitseb oma digivahendeid, rakendades turvameetmeid. Õpilane loob ja rakendab tugevaid paroole, kaitsmaks enda digitaalset identiteeti väärkasutuse eest privaatses ja avalikus keskkonnas. Õpilane ei avalda delikaatset teavet enda ja teiste kohta avalikus keskkonnas.

Probleemi lahendus:

- Õpilane tuvastab ja lahendab iseseisvalt (vajaduse korral juhendi järgi) lihtsamaid probleeme, mis tekivad, kui digivahendid, programmid või rakendused ei tööta. Õpilane kasutab digivahendeid sihipäraselt, et esitada ja lahendada ennast või teisi huvitav ülesanne.

5. klass

Nädalatundide arv: 3; õppeaastas kokku: 105 tundi

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;
- oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Õppesisu

- Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastmes.
- Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
- Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
- Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest

LIIKUMISOSKUS ED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsioone
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal pingil (T) (P)

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes..

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).

LIIKUMISOSKUSED

Õpiväljundid

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit.

Õppesisu.

Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.

Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpiväljundid

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas), sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

Õppesisu

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

Rahvastepall. Meeskonnatöö.

Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf - tutvumine uute mängudega ja võimalusel nende harrastamine.

EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduveisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduveisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 2 km (T) / 4 km (P) distantsi;

Õppesisu

Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduveis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammuline sõiduveis mäkke tõusul. Poolsahkpöörde. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused. Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale.

EDASILIIKUMIS OSKUS

Õpiväljundid

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Õppesisu

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud. Loovtants.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- oskab orienteeruda kaardi järgi;
- teab põhileppemärke (10–15);
- orienteerub etteantud loodus- või tehiseobjektide järgi
- on kuulnud liikumistempost erinevatel pinnasetüüpidel, takistustel;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

Orienteerumine Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.

Lõiming

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

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

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

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

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

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

Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi ja/või liikumisharrastuse vastu juhatakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

„Keskond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Digipädevused

SUHTLUS Netikett.

SISULOOME Digitaalne sisuloome.

TURVALISUS Seadmete kaitsmine, isikuandmete kaitsmine.

PROBLEEMILAHENDUS Tehniliste probleemide lahendamine, vajaduste väljaselgitamine ja neile tehnoloogiliste lahenduste leidmine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine, digipädevuse lünkade väljaselgitamine.

6.klass

Nädalatundide arv: 2; õppeaastas kokku: 70 tundi

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisil ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid. oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Õppesisu

- Kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.
- Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
- Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
- Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsioone
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas

Õppesisu

- Rivi- ja korraharjutused: Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammlikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused vahendiga või vahendita. Käte ja jalgade hoo. Lõdvestumised ja vetrumised.
- Rühiharjutused: kehatüve lihaseid trennivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- Akrobaatika: Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused.
- Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.

LIIKUMISOSKUSED

Õpiväljundid

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 6 minutit.

Õppesisu

- Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine.
- Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).
- Visked. Pallivise hoojooksult.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpiväljundid

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas)
- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

Õppesisu

- Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Palli hoie söötes, püüdes ja visates. Mängija kaitseasend (meesmehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi
- Võrkpall. Ettevalmitavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt peakohal vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine.
- Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf – uute mängude avastamine ja harrastamine.

EDASILIIKUMISO SKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammsõiduviiisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi;

Õppesisu

- Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviiis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Uisusamm ilma keppideta.
- Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

EDASILIIKUMISOSKUS

Õpiväljundid

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist

Õppesisu

- Tantsuline liikumine Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine.
- Tantsuürituste külastamine ja arutelu. vm. Tantsustiilide erinevus.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- teab põhileppemärke (10–15);
- orienteerub etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi.
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

- Orienteerumine Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

Lõiming

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

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

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

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

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

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

Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

„Keskond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Digipädevused

SUHTLUS Netikett.

SISULOOME Digitaalne sisuloome.

TURVALISUS Seadmete kaitsmine, isikuandmete kaitsmine.

PROBLEEMILAHENDUS Tehniliste probleemide lahendamine, vajaduste väljaselgitamine ja neile tehnoloogiliste lahenduste leidmine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine, digipädevuse lünkade väljaselgitamine.

Õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes

Hindamine III kooliastmes

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi.

Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

7. klass

Nädalatundide arv: 2; õppeaastas kokku: 70 tundi

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.
- Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.
- Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides.
- Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.
- Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi
- Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- Oskab rivi- ja korraharjutusi
- Oskab iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsioone.
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid.
- Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P).
- Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- Sooritab harjutuskombinatsiooni poomi, madalal pingil (T).
- Sooritab hark- ja/või kägarhüpe.

Õppesisu

Rivi -ja korraharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena Rühi arengut toetavad harjutused.

Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Akrobaatika.

LIIKUMISOSKUSED

Õpiväljundid

- Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
- Ringteatejooksu teatevahetus.
- Suudab joosta järjest 12 minutit.
- Sooritab täishoolt kaugushüppe
- Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.
- Sooritab hoojooksult palliviske.
- Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.

Õppesisu

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpiväljundid

- Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted.
- Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi. Mängib reeglite järgi.
- Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.
- Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.

Õppesisu

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mängude saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf tutvustamine ja mängimine.

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

- Laskub madalasisendis.
- Teab pöördeid liikumiselt.
- Teab ja sooritab tõusu-, laskumis- ja pidurdusviise.
- Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.
- Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.
- Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.
- Läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantssi.

Õppesisu

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

EDASILIIKUMISOSKUS

Õpiväljundid

- Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse
- Loovtants.
- Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone

Õppesisu

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.
- Oskab määrata suunda kompassiga
- Oskab lugeda kaarti ja maastikku.

Õppesisu

Orienteerumine. Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Valikoriienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

Lõiming

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

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

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

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

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

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

Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

„Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

„Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Digipädevused

SUHTLUS Netikett.

SISULOOME Digitaalne sisuloome.

TURVALISUS Seadmete kaitsmine, isikuandmete kaitsmine.

PROBLEEMILAHENDUS Tehniliste probleemide lahendamine, vajaduste väljaselgitamine ja neile tehnoloogiliste lahenduste leidmine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine, digipädevuse lünkade väljaselgitamine.

8. klass

Nädalatundide arv: 2; õppeaastas kokku: 70 tundi

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.
- Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.
- Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes.
- Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.
- Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.
- Sooritab vaba-harjutuskombinatsioone
- Arendada oma kehalisi võimeid. Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid.
- Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.
- Sooritab harjutuskombinatsioonipoomil (T).

Õppesisu

Rivi -ja korraharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskühade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused.

Harjutused lüüsilamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

Akrobaatika.

LIIKUMISOSKUSED

Õpiväljundid

- Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
- Suudab joosta järjest 15 minutit.
- Sooritab täishoolt kaugushüppe.
- Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.
- Sooritab paigalt kuulitõuke.

Õppesisu

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

VAHENDI KÄSITSEMISE OSKUS

Õpiväljundid

- Sooritab tundides õpitud sportmängude.
- Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.
- Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.

Õppesisu

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine.

Mängud - saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf tutvustamine ja mängimine.

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

- Laskub madalasendis.
- Sooritab pöördeid liikumiselt.
- Teab ja sooritab tõusu-, laskumis- ja pidurdusviise.
- Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.
- Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.
- Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.
- Läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi.

Õppesisu

Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, Paralleelpööre Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

EDASILIIKUMISOSKUS

Õpiväljundid

- Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.
- Teab tantsulisi põhisamme.
- Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Õppesisu

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- Läbib orienteerumisraja oma võimetekohaselt.
- Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.
- Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul.

Õppesisu

Orienteerumine Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

Lõiming

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

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

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

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

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

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

Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

„Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

„Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimalt aaste – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Digipädevused

SUHTLUS Netikett.

SISULOOME Digitaalne sisuloome.

TURVALISUS Seadmete kaitsmine, isikuandmete kaitsmine.

PROBLEEMILAHENDUS Tehniliste probleemide lahendamine, vajaduste väljaselgitamine ja neile tehnoloogiliste lahenduste leidmine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine, digipädevuse lünkade väljaselgitamine.

9. klass

Nädalatundide arv: 2; õppeaastas kokku: 70 tundi

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.
- Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.
- Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes.
- Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.
- Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.
- Sooritab vaba-harjutuskombinatsioone
- Arendada oma kehalisi võimeid. Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid.
- Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.
- Sooritab harjutuskombinatsioonipoomil (T).

Õppesisu

Rivi -ja korraharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused.

Harjutused lüülsamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Kaks ratast kõrvale; kätelseis.

Akrobaatika.

LIIKUMISOSKUSED

Õpiväljundid

- Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
- Suudab joosta järjest 20 minutit.
- Sooritab täishoolt kaugushüppe.
- Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.
- Sooritab paigalt kuulitõuke.

Õppesisu

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

VAHENDI KÄSITSEMISE OSKUS

Õpiväljundid

- Sooritab tundides õpitud sportmängude.
- Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.
- Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.

Õppesisu

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine.

Mängud - saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf tutvustamine ja mängimine.

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

- Laskub madalasendis.
- Sooritab pöördeid liikumiselt.
- Teab ja sooritab tõusu-, laskumis- ja pidurdusviise.
- Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.
- Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.
- Suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviisiga tempovarianti.
- Läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi.

Õppesisu

Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, Paralleelpööre Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

EDASILIIKUMISOSKUS

Õpiväljundid

- Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.
- Teab tantsulisi põhisamme.
- Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Õppesisu

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- Läbib orienteerumisraja oma võimetekohaselt.
- Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.
- Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul.

Õppesisu

Orienteerumine Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

Lõiming

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

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

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

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

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

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

Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

„Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

„Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimalt aaste – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Digipädevused

SUHTLUS Netikett.

SISULOOME Digitaalne sisuloome.

TURVALISUS Seadmete kaitsmine, isikuandmete kaitsmine.

PROBLEEMILAHENDUS Tehniliste probleemide lahendamine, vajaduste väljaselgitamine ja neile tehnoloogiliste lahenduste leidmine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine, digipädevuse lünkade väljaselgitamine.

