

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

Liikumisõpetuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastustega ning suhtuda liikumisesse positiivselt. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

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

1.2. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmetes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

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

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

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

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

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda

kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja-mõjutaja ning selle looja.

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

1.3. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeaine	1. klass	2. klass	3. klass	4. klass	5. klass	6. klass	7. klass	8. klass	9. klass
Liikumisõpetus	2	3	3	3	3	2	2	2	2

1.4. Üldpädevuste kujundamine

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetaja, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus. Kehalise kasvatuses kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad

matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutuoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Digipädevus. Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumised. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

1.5. Liikumisõpetuse lõiming teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatusosaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalsed. Liikumisõpetuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisevõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu 4 isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

1.6. Läbivate teemade rakendamine

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

Tervis ja ohutus. Liikumisõpetuse valdkondade õpitulemused toetavad õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks.

Elukestev õpe ja karjääri kujundamine. Liikumisõpetuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse aru saama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi

ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Õppeaine toetab keskkonnateadliku inimese kujunemist erinevate tegevuste kaudu nii sise- kui ka väliskeskkonnas, sh looduskeskkonnas.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õppeaine toetab õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks koostöiste ja ettevõtlikkust toetavate ülesannete kaudu, traditsioone toetavate ja vaba aja ning kooli keskkonda seostavate liikumisürituste kaudu.

Kultuuriline identiteet. Õppeaine toetab õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes väärtustab liikumist kultuuri osana, sh teab oma kultuuri traditsioone (nt tantsupidu); omab teadmisi kultuuride muutumisest ajaloo vältel (nt muutused nais- ja meessoo spordialades; traditsiooniliste spordialade muutumine jne).

Teabekeskkond ja meediakasutus. Õpilane suudab kriitiliselt analüüsida liikumisega seotud infot.

Tehnoloogia ja innovatsioon. Õpilane kasutab tehnoloogiaid eesmärgipäraselt (nt objektiivse info saamine video või kehalist aktiivsust mõõtvate rakenduste vahendusel).

Väärtused ja kõlblus. Õppeaine toetab ühiskonnas üldtunnustatud väärtuste ja kõlbluspõhimõtete kujunemist läbivalt õppeprotsessi jooksul reeglite, ohutuse ja ausa mängu põhimõtete järgimise ja õpetaja eeskuju kaudu

1.7. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseks ja iseseisvaks õppijaks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaks ühiskonnaliikmeks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest. Õpet kavandatakse ja korraldatakse koostöö kaudu:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuses rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;

- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja vahendeid

1.8. Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja-hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Meie koolis rakendatakse kujundavat, kokkuvõtvat hindamist ning esitatakse numbriliste hinnetega. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust. Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima. Positiivse minapildi kujunemiseks õppeaasta jooksul õpilased teevad enesehinnangu. Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumite põhjal.

1.9. Piirkonna eripära arvestamine liikumisõpetuses

Narva linnas on palju võimalusi spordiga tegeleda väljaspool kooli. Narva Pähklime kool kasutab enda liikumisõpetuse tundide mitmekesistamiseks alljärgnevaid spordiobjekte:

- 1) Kalev - Fama staadion;
- 2) Narva spordikooli Energia spordihall;
- 3) Narva spordikooli Energia ujula;
- 4) Narva Spordikeskus;
- 5) Narva Äkkeküla spordi- ja puhkeala;
- 6) Narva Joaoru rannahoone jõusaal;
- 7) Narva jõepromenaad;
- 8) Narva jäähall.

2. Liikumisõpetuse ainekava

2.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisel, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

2.2. Kooliastme lõpuks taotlevad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Õpilane: 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja-kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja-kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja-kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

2.3. Õpitulemused

I kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;
- 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;
- 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;

- 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 10) arvestab tegevustes kaaslast;
- 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

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

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult;
- 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult;
- 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

II kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

- 2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas;
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja-asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 9) analüüsib enda liikumisoskusi,-ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

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

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

III kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;
- 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
- 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
- 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;
- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;
- 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;
- 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;
- 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;

- 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja-traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
- 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
- 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;
- 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;
- 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

2.4. Narva linna eripära arvestamine tunnis

- 9) Kalev - Fama staadion
- 10) Narva spordikooli Energia spordihall
- 11) Narva spordikooli Energia ujula
- 12) Narva Spordikeskus
- 13) Narva Äkkeküla spordi- ja puhkeala
- 14) Narva Joaoru rannahoone jõusaal
- 15) Narva jõepromenaad
- 16) Narva jäähall

1. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Lõiming	Läbivad teemad
1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 3) märkab abi vajadust tunnis ja kutsub abi ohuolukorras 4) loob midagi liikumisega seotult; 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult; 7) oskab liikuda tuttavas	Liikumisoskused Rivistumine viirgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal. Soojendus paarides, gruppides. Jooksuharjutused. Päkikõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammudega kõrvale, rivisamm, võimlejasamm Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevas tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatejooks. Paigalt kaugushüpe ja maandumine. Hüpped hoojooksult. Viskepalli hoie, pallivise paigalt kaugusele, palli põrgatamine. Rahvastepall. Veered kägaras ja sirutatult,	Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond ja meediakasutus Kultuuriline identiteet

keskkonnas, määraates asukohta ja suunda; 8) tantsib paaris ja rühmas õpetaja juhendamisel 9) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu, ning emotsioonide märkamist soodustavaid tegevusi.	juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme.		
	Tervis ja kehalised võimed Harki ja kääri hüplemine, koordinatsiooniharjutused. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Liikumismängud. Taliüritused tunnis (mängud ja teatevõistlused)	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Elukestev õpe ja karjääri kujundamine
	Kehaline aktiivsus Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskonnad ja meediakasutus Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.
	Liikumine ja kultuur Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Sammud ja liikumised, rütmi – ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusikale. Tunni läbiviimise asukoha ohutusreeglid (spordisaal, väljak, park jne.). Ohutusvahendid (õige jalanõud, kiiver, põlvepadi, küünarnukikaitse).	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus Teabekeskonnad ja meediakasutus Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri kujundamine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	Vaimne ja kehaline tasakaal Venitamine ja lõdvestamine. Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus

2. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Lõiming	Läbivad teemad
1) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 2) on veega kohanenud, oskab ujuda, sh sukelduda,	Liikumisoskused Soojendus iseseisvalt, paarides, gruppides (õpilane oskab õigesti nimetada harjutust ja näidata seda). Jooksuharjutused.	Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja

veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 3) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi;	Sirutus – maha hüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Pallivise ülalt täpsusele. Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Hõljumine, libisemine, sukeldumine. Vettehüpped.		innovatsioon Teabekeskond ja meediakasutus Kultuuriline identiteet
4) nimetab kehalisi võimeid; 5) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;	Tervis ja kehalised võimed Väsimuse tase märkamine (hingamine, üldväsimus, lihase pinge) Liikumismängud. Taliüritused tunnis (mängud ja teatevõistlused). Erinevad mängud, projektid, liikumisbingo, tunnivaheaja liikumistegevused (teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit; õpilane teab, et kooli moto on „jalad kõhu alt välja“). Õuemängud, pereliikmetelt lapsepõlvest tulnud liikumismängud, tegevused linna spordiklubidest. Tegevused projekti raames „Liikuma kutsuv kool“.	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Elukestev õpe ja karjääri kujundamine
6) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	Kehaline aktiivsus Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud.	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond ja meediakasutus Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
7) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 8) tantsib üksi, paaris ja rühmas;	Liikumine ja kultuur Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujuoniseid üksi, paaris ja grupis.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus Teabekeskond ja meediakasutus Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri kujundamine Keskond ja jätkusuutlik

			areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
9) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 10) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ja hakkab saama kogemuse nende sooritamisest. 11) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	Vaimne ja kehaline tasakaal Venitamine ja lõdvestamine. Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.

3. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Lõiming	Läbivad teemad
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, 2) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 3) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4) arvestab tegevustes kaaslast; 5) annab tagasisidet enda liikumisostuste ja ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; 6) toob näiteid erinevate liikumisostuste kohta; 7) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 8) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;	Liikumisoskused Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppemängud. Hüppe- ja jooksupühitatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Liikumine koostöös teistega. Vahendi hoidmine. Viske- ja pühitamisega liikumismängud. Viske- ja pühitamisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäre vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli pühitamine, enda ja paarilise visatud palli pühitamine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja pühitamine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja pühitamine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega. Palli löömisostkus käte ja jalgadega. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. Tasakaalu hoidmine asendites.	Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond ja meediakasutus Kultuuriline identiteet

	Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Hõljumine, sukeldumine, rinnuli- ja seliliujumine. Vettehüpped. Ohutusnõuded vees.		
7) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Tervis ja kehalised võimed Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Liikumismängud. Loodusõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüdja jaht). Viktorinimängud teemale: tervislik toit (söödav – mitesöödav, tervislik – mittetervislik). Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamise. Paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus, koordineatsioon. Kehalisi võimeid arendavad harjutused ja mängud. Annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Elukestev õpe ja karjääri kujundamine
8) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 9) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;	Kehaline aktiivsus Aktiivne osalemine liikumistundides. Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust. Märkab abi vajadust tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond ja meediakasutus Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
10) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 11) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 12) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 13) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Liikumine ja kultuur Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule. Rahva ja modernsed tantsud. Eesti tippsuusatajate ja laskesuusatajate esitus. Taliolümpiamängud. Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Täielikult varustatud ja ohutu jalgratas. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus. Teabekeskond ja meediakasutus. Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline identiteet. Elukestev õpe ja karjääri kujundamine. Keskond ja jätkusuutlik areng. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.
1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ja saab kogemuse nende	Vaimne ja kehaline tasakaal Tähelepanuharjutused soojenduse raames. Kasutame sõnad, keha liikumised ja näo emotsioone.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.

sooritamisel. 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Hingamisharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused		
--	--	--	--

4. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Lõiming	Läbivad teemad
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; 3) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 4) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Liikumisoskused KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 300 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 300 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksud. Pallivise. Pallivise paigalt ja kolmelt sammult. Jooks 1000 meetrit rahulikus tempos. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hooga. VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tired ette, tired taha. Jõudu harjutused. Ronimine köiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused viirus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turiseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, rivi harjutused. Jooksumängud: „Kurg ja haug“, „Numbrite vahetus“, „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõitlus, Hüpetsakooli variandid. Teatevõistlused hüpetsate ja hoonõõridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud- Sikushüppemäng, Võitlus palli pärast. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Põrgatamine. Põrgatus harjutused. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe käega rinnalt sööt paigal. Põrgatamine ja kahe käega	Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond ja meediakasutus Kultuuriline identiteet

	rinnalt sööt. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall. Pallilahing. Kehaasend ja liikumistehnika. Harjutused palliga. Pallilahing (mäng) SUUSATAMINE Ohutusnõuded. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel		
5) seab lühiajalisi eesmärgid kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 6) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	Tervis ja kehalised võimed Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine jooneorientaatoride järgi Viktoriinimängud teemal: tervislik toit (söödav – mitesöödav, tervislik – mittetervislik). Loodusõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüdja jaht). Jalgrattasõit. Jalgratta juhiluba saamiseks ettevalmistamine.	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Elukestev õpe ja karjääri kujundamine
7) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 8) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. 9) avastab looduses liikumise võimalusi;	Kehaline aktiivsus Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktiivmängud. Soojendusharjutused.	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskonnad ja meediakasutus Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
10) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 11) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 12) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 13) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 14) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 15) oskab liikuda linnas	Liikumine ja kultuur Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud. 4–8 taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimimine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus Teabekeskonnad Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri kujundamine Keskonnad ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;			
16) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. 17) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi	Vaimne ja kehaline tasakaal Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Taastumise mängud.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus

5. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Lõiming	Läbivad teemad
1) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 2) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 3) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses	Liikumisoskused KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksud. Pallivise. Pallivise paigalt ja hooga. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Süstikjooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppiharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hooga. VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tired ette, tired taha. Jõuharjutused. Ronimine köiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused viirus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turiseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, rivi harjutused. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõitlus. Hübitsakooli variandid. Teatevõistlused hübitsate ja hoonööridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud- Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid. Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Põrgatamine.	Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond ja meediakasutus Kultuuriline identiteet

	Põrgatus harjutused. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe käega rinnalt sööt paigal. Põrgatamine ja kahe käega rinnalt sööt. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall. Pallilahing. Kehaasend ja liikumistehnika. Harjutused palliga. Pallilahing (mäng) SUUSATAMINE Ohutusnõuded. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel		
4) seab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	Tervis ja kehalised võimed Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine jooneorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud. Viktorinimängud teemale: sport minu elu. Loodusõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüdja jaht). Matkamine jalgratta või tõukerattaga.	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Elukestev õpe ja karjääri kujundamine
5) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Kehaline aktiivsus Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused.	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond ja meediakasutus Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
6) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 7) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	Liikumine ja kultuur Kujutuspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja gruppis. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus Teabekeskond ja meediakasutus Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri kujundamine Keskond ja jätkusuutlik areng
8) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 9) sooritab õpetaja	Vaimne ja kehaline tasakaal Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus

toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. 10) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Taastumise mängud.		
---	---	--	--

6. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Lõiming	Läbivad teemad
1) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 2) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 3) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;	Liikumisoskused KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksud. Pallivise. Pallivise paigalt ja hooga. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Süstikjooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppeharjutused. Kaugushüpe/samm hüpe/ hooga. VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tired ette, tired taha. Jõuharjutused. Ronimine köiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused viirus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turiseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused. Jooksumängud. Hüppemängud. Kaugushüppevõistlus. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonõõridega. Võrkpall. Söödu tehnika. Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall. SUUSATAMINE Libisamm Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel	Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskonnad ja meediakasutus Kultuuriline identiteet
4) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 5) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud	Tervis ja kehalised võimed Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon

eesmärgist; 6) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 7) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Liikumine joonorientaatoride Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud. Viktorinimängud teemale: huvialad. Loodusõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüdja jaht). Matkamine jalgratta või tõukerattaga.		Elukestev õpe ja karjääri kujundamine
8) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 9) mõõdab enda südamelöögisagedust; 10) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Kehaline aktiivsus Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskonnad ja meediakasutus Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
11) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;	Liikumine ja kultuur Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Tantsuürituste külastamine ja arutelu Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus Teabekeskonnad ja meediakasutus Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri kujundamine Keskonnad ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
12) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 13) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. 14) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale. 15) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	Vaimne ja kehaline tasakaal Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Taastumise mängud.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus

7. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Lõiming	Läbivad teemad
1) kasutab teadlikult edasiliikumiskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 5) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 6) annab hinnangu enda liikumiskustele, ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Liikumisoskused KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksud. Pallivise. Pallivise paigalt ja hooga. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Süstikjooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hooga. VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastu käiguga välja ja sisse. Kolmiktirel. Hüppetirel. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toenglamangus. Ronimine kõiel. Käte kõverdamine rippes. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kits risti-kägarhüpe. Käte kõverdamine rippes. Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmise ja vise korvile liikumiselt kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Ülalt ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. SUUSATAMINE Ohutusnõuded. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sähk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3 km.	Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond ja meediakasutus Kultuuriline identiteet
7) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;	Tervis ja kehalised võimed Viktorinimängud teemale: olümpiamängude ajalugu. Loodusõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, fotojaht). Matkamine jalgrattaga.	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Elukestev õpe ja karjääri

	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.		kujundamine
8) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 9) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 10) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Kehaline aktiivsus Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine: tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond ja meediakasutus Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
11) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; 12) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 13) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja traditsioonide olulisust kultuuri osana; 14) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 15) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 16) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	Liikumine ja kultuur Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus Teabekeskond ja meediakasutus Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri kujundamine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
17) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 18) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja seostab ja põhjendab nende kasutamise võimalusi erinevates olukordades.	Vaimne ja kehaline tasakaal Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Jooga ja pilatase treen (programmi raames „Tagasi kooli“).	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus

8. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Lõiming	Läbitud teemad
1) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 2) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja asendite hoidmiseks; 3) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;	Liikumisoskused KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksud. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Kaugushüpe täishooga paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge. VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale. Kaarsild, pööre toengkägarasse. Käte seisust tirel ette. Hüppetirel. Kolmiktirel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lamangus. Tasakaal. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Kits risti-härg hüpe. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kõrge kang. Tireltõus rippes /abistamisega/. Tasakaaluharjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobaatika, tasakaaluronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätel seis. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana. Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppeta (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide	Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond ja meediakasutus Kultuuriline identiteet

	(kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. SUUSATAMINE. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm. Paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kaheammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariant. Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.		
4) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	Tervis ja kehalised võimed Loodusõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, fotojaht). Matkamine jalgrattaga. Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi lugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Elukestev õpe ja karjääri kujundamine
5) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 6) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Kehaline aktiivsus Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine: tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond ja meediakasutus Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
8) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 9) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Liikumine ja kultuur Viktorinimängud teemale: Eesti spordiajalugu. Ausmäng. Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus Teabekeskond ja meediakasutus Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri kujundamine Keskond ja jätkusuutlik areng

			Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
10) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 11) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega 12) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades. 13) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Vaimne ja kehaline tasakaal Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Jooga ja pilatase treen (programmi raames „Tagasi kooli“).	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus

9. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Lõiming	Läbitud teemad
1) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega	Liikumisoskused KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heidetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksud. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Kaugushüpe täishooga paku tabamisega. Kõrgushüpe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale. T-kaarsild, pööre toengkägarasse. P-kätelseisust tirel ette. Hüppetirel. Kolmiktirel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toenglamangus. Tasakaal. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Kits risti-härg hüpe. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kõrg kang: Tireltõus rippes /abistamisega/. Tasakaaluharjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobaatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.	Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskonnad ja meediakasutus Kultuuriline identiteet

	Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmise ja vise korvile liikumiselt. Kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Ült ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ült palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. SUUSATAMINE Ohutusnõuded. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuvõis. Sakh-, uisusamm. Paralleel- ja käärpöörde. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3 km. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduvõis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduvõisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduvõisi tempovariant. Õpitud sõiduvõiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.		
2) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 3) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 4) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 5) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Tervis ja kehalised võimed Viktorinimängud teemale: Maailma parimad spordisaavutused. Ausmäng meie koolis. Loodusõpetuse lõimingu tunnid (matkamise, fotojaht). Matkamise jalgrattaga. Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine jooneorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Elukestev õpe ja karjääri kujundamine
6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	Kehaline aktiivsus Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumise, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine: tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond ja meediakasutus

			Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
7) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	Liikumine ja kultuur Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus Teabekeskonnad ja meediakasutus Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri kujundamine. Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
8) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega; 9) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades; 10) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule. 11) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Vaimne ja kehaline tasakaal Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Jooga ja pilatase treen (programmi raames „Tagasi kooli“).	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus