

1. Üldalused

1.1. Õppeaine kirjeldus

Kehalise kasvatus õpetamisel järgitakse üldist eesmärki – kujundada õpilastel motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumusi iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Lõimitult erinevate spordialade ja liikumisviisidega õpetatakse ka tantsulist liikumist, kujundades seeläbi nii teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest kui ka väärtushoiakuid nende suhtes.

Lihtsustatud õppes lisandub spetsiifiline eesmärk – arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegelda rehabiliteerimise ja tervendamise. Füüsilise tegevusega kaasnevalt aktiveeritakse õpilaste vaimset tegevust (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute analüüsimine jne). Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel, et õpilased suudaksid pärast põhikooli lõpetamist igapäevaelus iseseisvalt toime tulla.

Valdaval osal intellektipuuetegega õpilastest ilmneb ühe sümptomina mootorika moonutatud või hilistunud areng, mis omakorda lõimub tihedalt kogu tunnetustegevuse ja kõne seisundiga ning praktilise tegevuse puudulike oskustega. Eakohase füüsilise arenguga võrreldes ilmneb intellektipuuetegega lastel mahajäämus lihasliigutuste jõus, liigutuste kiiruses, vastupidavuses, paindlikkuses jne. Seega on kehalise kasvatus ülesanneteks nii üldkehaline treenimine kui ka psühhofüüsilise arengu korrigeerimine. Kehaliste harjutuste sooritamise parandab organismi üldist seisundit ning kompenseerib tervisehäiretest tingitud puudusi. Kehaline kasvatus saab edukalt täita õppeainele püstitatud eesmärged ainult sel juhul, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid füüsilise arengu ja soolisi iseärasusi ning vanust.

Lihtsustatud õppel õpilased on väga erineva võimekuse ja potentsiaaliga. Õppekava peab pakkuma erineva võimekusega õpilastele võrdseid võimalusi ja väljundeid. Õppekava on positiivse vaatega õpilase tuleviku suhtes, pakub teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad iseseisvas elus hakkama saada. Õpetaja roll on kehalises kasvatuses väga oluline, kuna õpilased õpivad väga palju eeskujuga järgi, vajavad julgustust, innustust, abi ja positiivset toetust. Kindlasti tuleb rõhuda sellele, millega õpilane hakkama saab ja mis tal hästi välja tuleb, mitte sellele, milles ta ebaõnnestub.

Õpilasi innustatakse oma kehalisi võimeid arendama. Kooli ja õpetaja (te) ülesandeks on luua tundideks ja tunniväliseks spordiüritusteks ohutud ning õpilassõbralikud harjutuspaigad, valida sobilik õppeinventar ja tagada õpilaste turvalisus. Oluline on isikliku hügieeni harjumuste ja selle kaudu enda tervisest lugupidava käitumise kujundamine, mis aitab ennetada terviseriske.

Talispordialade õpe rakendatakse vastavalt kooli võimalusele.

Ujumisõpetus viiakse läbi I või II kooliastmes. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda sooritada kõiki kehalise kasvatus tunni tegevusi või intensiivselt liikuda, kaasatakse tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile. Nad sooritavad taastumist toetavaid liikumistegevusi, abistavad õpetajat ja kaasõpilasi.

1.2 Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht

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

1.3. Üldpädevuste kujundamise võimalusi

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, 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 kasvatus 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 tõenduspõhiseid 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 liigutusoskusi, 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 tervislike eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

1.4. Kehalise kasvatuselõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Spordi ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseeteave 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 terviseetematiste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

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

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

Sotsiaalsained. Kehalises kasvatuses 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 avaldumisvõimalustele 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.

1.5. Läbivate teemade rakendamise võimalusi

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

Tervis ja ohutus. 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. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õpetegevus 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. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet. Kehalise kasvatuse tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskond, Tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.

Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

1.6. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Kehalise kasvatuse kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

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

1.7. Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa

Õppetegevus 1.–2. klassis	Õppetegevus 3.–5. klassis	Õppetegevus 6.–7. klassis	Õppetegevus 8.–9. klassis
<p>1.–2. klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist.</p> <p>Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi.</p> <p>Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimethodika võtteid. Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt. Tundide käigus omandatakse õpetaja eeskujul algteadmisi ja -oskusi oma keha asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ning korrigeerimiseks. Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieenioskuste</p>	<p>3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses on ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii õpilaste motoorika kui ka kõne, kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele. Jätkuvalt on olulisel kohal ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine.</p> <p>Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskuju ja suulise juhendamise järgi. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist.</p> <p>Teadmisi spordist ja liikumisest/ sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilise tegevuse käigus. Kehalise kasvatuse tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade</p>	<p>6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamise, näiteks osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana, pealtvaatajana ja/või abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine vahetult või virtuaalselt.</p> <p>Õppetegevuses suunatakse õpilasi suuremale iseseisvusele, arendatakse jätkuvalt nende kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengut arvestades suunatakse neid sooritama ka jõukohaseid kirjalikke ülesandeid ning kasutama õpitud terminoloogiat. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega. Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeega seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste</p>	<p>8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi analüüsima. Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid.</p> <p>Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaaslastega ning ohutusnõuetega, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks.</p> <p>Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunniväliselt, suunates õpilasi rakendama õpitud teabe otsimise ja infotehnoloogiavahendite</p>

<p>kujundamine. Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja soovi osaleda. Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga, sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone. Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.</p>	<p>tehniliste elementide õpetamist.</p>	<p>teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja põhjendama kehalise aktiivsuse mõju tervisele, õpetatakse jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima. Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist. Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahteomadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt.</p>	<p>kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.</p>
--	---	---	--

1. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Lõiming	Läbivad teemad
<p>1) Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 2) Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 3) Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p>	<p>Liikumisoskused Rivistumine viirgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal. Soojendus paarides, gruppides. Jooksuharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammudega kõrvale, rivisamm, võimlejasamm Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevas tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatejooks.</p>	<p>Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.</p>

	<p>Paigalt kaugushüpe ja maandumine.</p> <p>Hüpped hoojooksult.</p> <p>Viskepalli hoie, pallivise paigalt kaugusele, palli põrgatamine.</p> <p>Rahvastepall.</p> <p>Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme.</p>		
4) Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	<p>Tervis ja kehalised võimed Harki ja kääri hüplemine, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Harjutused oma keharaskusega.</p> <p>Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Liikumismängud.</p> <p>Taliüritused tunnis (mängud ja teatevõistlused)</p>	<p>Inimeseõpetus</p> <p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>
5) Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Rahulikud mängud.</p> <p>Mittevõistluslikud mängud.</p> <p>Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi.</p> <p>Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p>	<p>Inimeseõpetus</p> <p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Teabekeskond.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
6) Märkab abi vajadust tunnis ja kutsub abi ohuolukorras			
7) Loob midagi liikumisega seotult;	<p>Liikumine ja kultuur</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused</p> <p>käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Sammud ja liikumised, rütmi – ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusikale.</p> <p>Tunni läbiviimise asukoha ohutusreeglid (spordisaal, väljak, park jne.).</p> <p>Ohutusvahendid (õige jalanõud, kiiver, põlvepadi, küünarnukikaitse).</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>Inimeseõpetus</p> <p>Muusika</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Teabekeskond.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p> <p>Keskond ja jätkusuutlik areng.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
8) Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;			
9) Riietub liikumiseks sobilikult;			
10) Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; Tantsib paaris ja rühmas			
11) Õpetaja juhendamisel sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu, ning emotsioonide märkamist soodustavaid tegevusi.	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>Venitamine ja lõdvestamine.</p> <p>Hingamisharjutused.</p> <p>Tähelepanuharjutused.</p> <p>Keskendumisharjutused.</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>Inimeseõpetus</p> <p>Muusika</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p>

2. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Lõiming	Läbivad teemad
<p>1) Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</p> <p>2) Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p> <p>3) Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p>	<p>Liikumisoskused</p> <p>Sooendus iseseisvalt, paarides, gruppides (õpilane oskab õigesti nimetada harjutust ja näidata seda). Jooksuharjutused.</p> <p>Sirutus – maha hüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p> <p>Pallivise ülalt täpsusele.</p>	<p>Matemaatika</p> <p>Muusika</p> <p>Loodusõpetus</p> <p>Inimeseõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Teabekeskond.</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p>
<p>4) Nimetab kehalisi võimeid;</p> <p>5) Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</p>	<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Väsimuse tase märkamine (hingamine, üldväsimus, lihase pinge) Liikumismängud.</p> <p>Taliüritused tunnis (mängud ja teatevõistlused).</p> <p>Erinevad mängud, projektid, liikumisbingo, tunnivahaja liikumistegevused (teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit; õpilane teab, et kooli moto on „jalad kõhu alt välja“).</p> <p>Õuemängud, pereliikmetelt lapsepõlvest tulnud liikumismängud, tegevused linna spordiklubidest.</p> <p>Tegevused projekti raames „Liikuma kutsuv kool“.</p>	<p>Inimeseõpetus</p> <p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>
<p>6) Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</p>	<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisaikades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli – ja seliliujumine, veemängud.</p> <p>Rahulikud mängud.</p> <p>Mittevõistluslikud mängud.</p>	<p>Inimeseõpetus</p> <p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Teabekeskond.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>7) Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>8) Tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p>	<p>Liikumine ja kultuur</p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>Inimeseõpetus</p> <p>Muusika</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Teabekeskond.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p> <p>Keskond ja jätkusuutlik areng.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>

<p>9) Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>10) Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ja hakkab saama kogemuse nende sooritamise eest.</p> <p>11) Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal Venitamine ja lõdvestamine. Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused.</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.</p>
---	--	--	--

3. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Lõiming	Läbivad teemad
<p>1) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus,</p> <p>2) Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p> <p>3) Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) Arvestab tegevustes kaaslast;</p> <p>5) Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</p> <p>6) Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta;</p> <p>7) Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p>	<p>Liikumisoskused Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppemängud. Hüppe- ja jookskombinatsioonid. 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 püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega. Palli löömisoskus käte ja jalgadega. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil. Tasakaalu hoidmine asendites. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p>	<p>Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.</p>

<p>7) Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>	<p>Tervis ja kehalised võimed Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Liikumismängud. Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüdjajaht). Viktorinimängud teemale: tervislik toit (söödav – mitte söödav, tervislik – mitte tervislik). Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamise. Painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus, koordineatsioon. Kehalisi võimeid arendavad harjutused ja mängud. Annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele</p>	<p>Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>
<p>8) Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 9) Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p>	<p>Kehaline aktiivsus Aktiivne osalemine liikumistundides. Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust. Märkab abi vajadust tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>	<p>Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>10) Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 11) Rütimis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 12) Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 13) Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</p>	<p>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.</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Teabekeskond. Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline identiteet. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Keskond ja jätkusuutlik areng. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>14) Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ja saab kogemuse nende sooritamiseks. 15) Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal Tähelepanuharjutused soojenduse raames. Kasutame sõnad, keha liikumised ja näo emotsioone. Hingamisharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.</p>

4. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Lõiming	Läbivad teemad
<p>1) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p> <p>3) Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p> <p>4) Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>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. Tirel ette, tirel taha. Jõudu harjutused. Ronimine köiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused viirus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turiseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõitlus, Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. 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</p>	<p>Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.</p>

	<p>kahe käega 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</p>		
<p>5) Seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 6) Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p>	<p>Tervis ja kehalised võimed Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljefivormid (löikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonerientide järgi Viktoriinimängud teemale: tervislik toit (söödav – mitted söödav, tervislik – mittetervislik). Loodusõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüja jaht). Jalgrattasõit. Jalgratta juhiluba saamiseks ettevalmistamine.</p>	<p>Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>
<p>7) Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 8) Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. 9) Avastab looduses liikumise võimalusi;</p>	<p>Kehaline aktiivsus Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused.</p>	<p>Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>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 ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</p>	<p>Liikumine ja kultuur Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8 taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Teabekeskond. Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline identiteet. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Keskkond ja jätkusuutlik areng. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>

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. Süstikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppesarjutused. 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, riviharjutused. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus. Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud- Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.	Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.

	<p>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 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</p>		
4) Seab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	<p>Tervis ja kehalised võimed Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud. Viktorinimängud teemale: sport minu elu. Loodusõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüdjajaht). Matkamine jalgratta või tõukerattaga.</p>	<p>Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>
5) Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	<p>Kehaline aktiivsus Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused.</p>	<p>Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
6) Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 7) Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	<p>Liikumine ja kultuur Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus.</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Teabekeskond. Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline identiteet. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Keskkond ja jätkusuutlik areng.</p>
8) Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 9) Sooritab õpetaja toetamisel	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused.</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.</p>

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. Süstikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüppearjutused. Kaugushüpe/samm hüpe/ hooga. VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tirel ette, tirel 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 hüppatsate ja hoonööridega. 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. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.

<p>4) Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>5) Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p> <p>6) Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>7) Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefvormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine Orienteerumismängud. Viktorinimängud teemale: huvialad. Loodusõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüdja jaht). Matkamine jalgratta või tõukerattaga.</p>	<p>Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>
<p>8) Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</p> <p>9) Mõõdab enda südamelöögisagedust;</p> <p>10) Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p>	<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused</p>	<p>Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>11) Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</p>	<p>Liikumine ja kultuur</p> <p>Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Tantsuürituste külastamine ja arutelu Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus.</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Teabekeskond. Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline identiteet. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Keskkond ja jätkusuutlik areng. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>12) Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</p> <p>13) Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>14) Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.</p> <p>15) Sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Taastumise mängud.</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.</p>

7. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Lõiming	Läbivad teemad
<p>1) Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <p>3) Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>5) Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>6) Annab hinnangu enda liikumisostkustele, ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p>	<p>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 köiel. Käte kõverdamine rippes. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kits risti-kägarhüpe. Käte kõverdamine rippes. Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Vörkpall. 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. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3 km.</p>	<p>Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.</p>

<p>7) Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</p>	<p>Tervis ja kehalised võimed Viktorinimängud teemale: olümpiamängude ajalugu. Loodusõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, fotojaht). Matkamine jalgrattaga. 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.</p>	<p>Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>
<p>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;</p>	<p>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.</p>	<p>Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>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 isikliku hügieeni ja ohutusnõudeid; 15) Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 16) Analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p>	<p>Liikumine ja kultuur Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Teabekeskond. Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline identiteet. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Keskond ja jätkusuutlik areng. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>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</p>	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud.</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.</p>

olukordades.	Jooga ja pilatase trenn (programmi raames „Tagasi kooli“).		
--------------	--	--	--

8. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Lõiming	Läbitud teemad
<p>1) Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>2) Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja asendite hoidmiseks;</p> <p>3) Annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p>	<p>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 tiral 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. Kõrg kang. Tireltõus rippes /abistamisega/. Tasakaaluharjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobaatika, tasakaal ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana. Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmise ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Vörkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste</p>	<p>Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.</p>

	<p>kombinatsioonid. Ült 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 (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. SUUSATAMINE. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kaheammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>		
4) Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	<p>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 meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.</p>	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.
5) Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike 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.	<p>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.</p>	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.
8) Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 9) Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumise seotud	<p>Liikumine ja kultuur Viktorinimängud teemale: Eesti spordiajalugu. Ausmäng. Tantsud õpetaja valikul vastavalt</p>	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus. Teabekeskond. Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline

tegevusse.	neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.		identiteet. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Keskfond 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 kasutamise võimalusi erinevates olukordades. 13) Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Vaimne ja kehaline tasakaal Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittetõistluslikud 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 liikumisosi 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 trel 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 treltõus. Kõrg kang: Treltõus rippes /abistamisega/. Tasakaaluharjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobaatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Aeroobika	Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.

	<p>põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Kaitsemängust.</p> <p>Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p>Võrkpall. Ülalt ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p> <p>SUUSATAMINE</p> <p>Ohutusnõuded. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km.</p> <p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>		
<p>2) Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</p> <p>3) On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</p> <p>4) Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>5) Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>	<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Viktorinimängud teemale: Maailma parimad spordisaavutused. Ausmäng meie koolis.</p> <p>Loodusõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, fotojaht).</p> <p>Matkamine jalgrattaga.</p> <p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.</p> <p>Liikumine jooneorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine.</p> <p>Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>	<p>Inimeseõpetus</p> <p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>
<p>6) Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p>	<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine.</p> <p>Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine: tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamise.</p>	<p>Inimeseõpetus</p> <p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Teabekeskond.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>7) Loob midagi liikumisega seotult,</p>	<p>Liikumine ja kultuur</p> <p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>Inimeseõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Teabekeskond.</p>

<p>analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</p>	<p>ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilises ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>	<p>Muusika Eesti keel</p>	<p>Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline identiteet. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Keskkond ja jätkusuutlik areng. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>8) Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega; 9) Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja seostab ja põhjendab nende kasutamise võimalusi erinevates olukordades; 10) Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule. 11) Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Jooga ja pilatase treen (programmi raames „Tagasi kooli“).</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.</p>