

1. LIIKUMISÕPETUS

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

Liikumisõpetuse kaudu rakendatakse põhikoolis põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust: s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisse positiivselt.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgsed 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 heolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

1.2. Õppeainete arvestuslik maht

	I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Liikumisõpetus	8	8	6

1.3. Kirjeldus ja lõiming

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva 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 kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal.

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

- 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 erinevates 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 painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineeritus, 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.

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 toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist.

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

Liikumisõpetuse lõimingu võimalused teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordi uudised, terviseteeve 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 tervise teemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Liikumisõpetuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Loodusainetes omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, ilmale vastava riietuse valimine, tervislik toitumine; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

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. Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses, esteetiline areng, rahvakultuur, maailma rahvaste kultuur, spordifotod.

Inimeseõpetus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine; rahvusvaheliste võistluste jälgimine silmaringi arendamiseks, spordiga seotud ametid ja elukutsed.

1.4. Üldpädevuste, arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade toetamine

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks.

Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega.

Üldpädevuste arendamise võimalused liikumisõpetuse kaudu

Meeskonnatöö ja koostööalane pädevus. Liikumisõpetuses õpilased osalevad meeskonnamängudes ja -tegevustes, mis õpetavad koostööd, vastastikust sõltuvust ja ühiste eesmärkide saavutamist.

Konfliktide lahendamine ja kommunikatsioon. Mängudes ja sporditegevustes tekivad sageli olukorrad, kus õpilased peavad lahendama erimeelsusi. Õpetaja juhendab õpilasi konfliktide rahumeelsel lahendamisel ja efektiivsel suhtlemisel.

Eneseregulatsioon ja stressi juhtimine. Füüsiline aktiivsus aitab õpilastel õppida, kuidas toime tulla stressi ja emotsioonidega. Jooga, meditatsioon ja hingamisharjutused liikumisõpetuses aitavad õpilastel arendada eneseregulatsiooni oskusi.

Empaatia ja sotsiaalne tundlikkus. Grupitöö ja koostööharjutused aitavad õpilastel mõista ja hinnata teiste vaatenurki ja tundeid. Nt rollimängud ja tegevused, kus õpilased peavad töötama koos erinevate võimete ja oskustega kaaslastega.

Eesmärkide seadmine ja saavutamine. Liikumisõpetus pakub võimalusi eesmärkide seadmiseks (näiteks distantsi jooksmine, uute oskuste õppimine) ja nende saavutamiseks, mis tugevdab õpilaste enesekindlust ja sihikindlust.

Eneseväljendus ja loovus. Tants, võimlemine ja muud kunstilised liikumisvormid võimaldavad õpilastel väljendada ennast loominguliselt ja tugevdavad nende enesehinnangut.

Läbivate teemade toetamine:

- 1) Teadmised keskkonnast ja jätkusuutlikust arengust aitavad väljas /looduses harrastatavate spordialadega tegelemist ja väärtustada ümbritsevat keskkonda;
- 2) elukestva õppe ja karjääri kujundamise eesmärgil innustatakse olema terve ja kandma muutuvast keskkonnas hoolt oma töövõime suurenemise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemisel juhatakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema;
- 3) teabekeskond ja meediakasutus toetab õpilast vajaliku info leidmisel, loovtöö koostamisel;
- 4) tehnoloogia ja innovatsioon rakendamine liikumisõpetuses aitab õpilasel leida sobivaid lahendusi konkreetsete ülesannete lahendamisel;
- 5) tervisel ja ohutusel on liikumisõpetuses oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste, kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu;

- 6) väärtused ja kõlblus seostub ausa mängu põhimõtetega liikumisõpetuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses;
- 7) kodanikualgatust ja ettevõtlikkust toetatakse õpilaste organiseeritud tunniväliste ürituste kaudu;
- 8) kultuurilist identiteeti toetatakse läbi spordialade/liikumisviiside/tantsude, mis tutvustavad rahvuslikke traditsioone või teiste maade liikumiskultuuri.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Liikumisõpetuse planeerimise lähtekohaks on keskendumine õppija õppimisele ehk perioodi alguses on õppijale teada, millise õpitulemuse saavutamise nimel õppimine algab, õppijal endal on võimalus teha eesmärgi püstitamisel valikuid ning selle kaudu väärtustada eesmärki ja see omaks võtta.

Õppeprotsessi planeerimisel on oluline, et õpilane seostab aine raames saadud teadmisi ja oskusi ka keskkonnaga väljaspool kooli ja erinevate olukordadega. Õppeprotsessi planeerimise juures on oluline, et see:

- 1) toetaks õpilase initsiatiivi ja ettevõtlikkust, võimaldades tal teha valikuid, planeerida, analüüsida, teha otsuseid;
- 2) võimaldaks paindlikkust teadmiste ja oskusteni jõudmisel;
- 3) suunaks õpilast võtma vastutust enda õppimise eest (nt protsessi ja pingutuse väärtustamine);
- 4) võimaldaks omandada teadmisi ja oskusi mitmekülgse kogemuse kaudu;
- 5) annaks nii õpilasele kui ka teistele temaga seotud inimestele (nt lapsevanemad) teavet sellest, millised on olulised liikumisõpetuse-alased õpiväljundid, mille saavutamist õppeprotsess toetab;
- 6) annaks õpetajale võimaluse saada infot ja tagasisidet, kuidas õpilane on õppeprotsessis osalenud, seda tajunud ja õpitulemused saavutanud;
- 7) võimaldaks saavutada aine õpitulemusi võrdsetel alustel, sõltumata soost ning kehaliste võimete ja oskuste algtasemest;
- 8) aitaks õpilasel omandada ujumise osaoskused mänguliselt ja kiirustamata, järk-järgult, kindlas järjekorras, toetades sellega nii mõõdetavate õpiväljundite omandamist kui ka seda, et õpilane saab kogu edaspidiseks eluks oskuse end vees hästi tunda.

Õpilase tundides osalemine - kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla, osalevad ka liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.

1.6. Hindamine

Hindamisel lähtutakse kooli üldosas olevast hindamisjuhendist, mille loomisest on aluseks võetud riiklik õppekava. Konkreetset hindamisjuhendit ja nõudeid fikseeritakse stuudiumis õppeaine alla. Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele, sh trennis käivatele õpilastele. Trennis käimine ei taga kõikide õppeaine õpitulemuste

saavutamist, kuna liikumisõpetus keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervisealaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste omandamisele. Kokkuvõttev hindamine antakse õppeperioodi lõpus ja toimub õpitulemustest lähtuvalt. Kokkuvõttes kajastatakse õppija aktiivsust protsessi vältel, õppija oskuseid ja arengut õpitulemuste saavutamisel.

1.7. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest.

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumise- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid. Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumise- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas.

Liikumispädevuse saavutamiseks tagab kool nõuetele vastava spordisaali, staadioni, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada riietus- ning pesemisruume.

Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost

2. AINEKAVA

2.1. Liikumiseõpetus

2.1.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab viis valdkonda, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga:

- 1) liikumisoskused;
- 2) tervis ja kehalised võimed;
- 3) kehaline aktiivsus;
- 4) liikumine ja kultuur;
- 5) vaimne ja kehaline tasakaal.

Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase eakohase 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.

2.1.2. Taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) on omandanud mitmekülgeid 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. 	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) on omandanud mitmekülgeid 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.

2.1.3. Õpitulemused ja õppesisu

1. KLASS	
Õppesisu kirjeldus	Õpitulemused
<p>LIIKUMISOSKUSED Jooks- jooksu alustamine ja lõpetamine, jooksuasend- liigutused ja erinevad jooksuharjutused. Sobiva tempo valimine. Stardiasend ja -käsklused. Lihtsamad teatevõistlused, teatevahetus. Hüpped- paigalt kaugushüpe. Tõuge ja maandumine. Madalate takistuste ületamine. Hooga kaugushüpe Visked- heitevahendi hoie ja vise. Täpsusvise. Ohutusnõuded heitevahendi viskamisel ja tagasi toomisel. Liikumismängud- Jõukohased jooksu, viske ja hüppemängud. Liikumismängud erinevas keskkonnas. Rahvastepall, frisbee, pesapall, põletamine. Palli käsitlemine liikumismängus: põrgatamine, vedamine, viskamine, püüdmine. Suusatamine: suuskade kandmine, kinnitamine, pakkimine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Tasakaaluharjutused, pöörded. Tõusu võtmine. Laskumise asendid. Erinevad tehnikaviisid. Võimlemine: rivi- ja korraharjutused. Tervitamine rivis, rivistumine viirgu, kolonni, joondumine. Pöörded paigal, koondumine ja ettevalmistavad harjutused võimlemiseks, põhiasendid. Rippseis, ripped. Akrobaatikaveered, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja ettevalmistus tireliks, harvenemine.</p>	<p>Õpilane: 1) teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele; 2) tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi; 3) kuulab õpetajat ja järgib õpetaja seatud reegleid; 4) järgib ohutusnõudeid; 5) täidab mängureegleid; 6) teab ja täidab hügieeninõudeid; 7) jookseb kiirjooksu püstistardist koos stardikäsklusega; 8) läbib staadioniringi võimetekohase tempoga; 9) sooritab teatevahetust erinevates teatevõistlustes; 10) sooritab kaugushüpet vastavalt oma võimetele; 11) sooritab palliviset paigalt; 12) oskab mängida rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi; 13) sooritab erinevaid harjutusi palli põrgatades, söötes, visates ja püüdes; 14) oskab ise suuski ja uiske jalga panna; 15) oskab kukkudes uuesti püsti tõusta; 16) sooritab trepptõusu nõlvale ja laskub suuskadel laugelt nõlvalt põhiasendis; 17) oskab sooritada harjutusi vastavalt õpetaja juhendamisele ohutusreeglite järgides; 18) oskab täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada lihtsaid</p>

	võimlemisharjutusi; 19) sooritab tireli ette.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Kehaliste võimete arendamine - aeroobne vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, osavus, koordineatsioon, tasakaal.	Õpilane: 1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi; 2) teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel; 4) annab hinnangu enda kehalistele võimetele.
KEHALINE AKTIIVSUS Teadmised ja oskused kehalise aktiivsuse olulisusest. Mõõdukas kehaline aktiivsus parandab enesetunnet, tagab parema keskendumisvõime ja toetab õppimisvõimet.	Õpilane: 1) oskab kirjeldada kehalise aktiivsuse tähtsust; 2) oskab hinnata enda kehalist aktiivsust; 3) soov olla kehaliselt ja vaimselt aktiivne; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.
LIIKUMINE JA KULTUUR Teadmised liikumise kui kultuuri osa kohta. Kehalise aktiivsuse tähtsus inimese tervisele. Oskus arvestada kaaslasega, teha tiimitööd. Enda ja teiste soorituse lihtne hindamine. Ausa mängu põhimõtete tutvustamine ja nende üle kandmine erinevatele liikumistegevustele. Teab Eesti tuntud sportlasi, suuremaid spordiüritusi. Osalemine väljaspool kooli toimuval spordi, liikumise/ kultuuriüritusel.	Õpilane: 1) teab liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest; 2) teadmised ohutuks liikumiseks; 3) teadmised hügieeni olulisusest; 4) ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine; 5) riietub liikumistegevuseks sobivalt; 6) oskus liikuda looduses; 7) oskus liikuda maastikul määrates asukohta ja suunda; 8) oskab kirjeldada kogemust liikumisüritusel, millel ta on osalenud.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Meelerahu harjutused: keskendumisharjutused, hingamis- harjutused, tähelepanuharjutused. Kehatunnetusharjutused: venitusharjutused, lõdvestusharjutused ja massaaž.	Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) oskus märgata ja juhtida emotsioone;

2. KLASS

Õppesisu kirjeldus	Õpitulemused
<p>LIIKUMISOSKUSED Vahendiga ja vahendita Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Liikumisoskused vahendil ja vahendita Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hüpitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt. Vahendite käsitemisoskused Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, võrk- ja minikorvpalliga.</p> <p>Edasiliikumisoskused Liikumismängud väljas/maastikul. Oskus kontrollida keha asendites. Tirel, turiseis, rõhtseis, kaldpinnalt tirel taha.</p> <p>Edasiliikumisoskused vahendil Suusatamine: suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine) Uisutamine: õpilane oskab endale uisud ise jalga panna. Suudab</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab tundi alustada rivis; 2) oskab liikuda rivis; 3) on sooritanud harjutusi erinevate vahenditega; 4) on tutvunud rivisammu ja võimlejasammuga; 5) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 6) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 7) sooritab erinevaid hüplemisvõimalusi hüpitsaga. Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest); 8) osalemine Eesti Koolispordiliidu projektis; 9) sooritab erinevaid jooksuharjutusi; 10) hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine; 11) on tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse; 12) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 13) läbib joostes võimete kohase tempoga 500m distantsi; 14) on tutvunud õige teatevahetusega teatevõistlustel ja pendelteatejooksu reeglitega; 15) on tutvunud palliviskega paigalt ja kahesammulise hooga; 16) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta; 17) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 18) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtunikku; 19) oskab transportida ja kinnitada suusavarustust; 20) oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes;

<p>seista uiskudel püsti. Õpilane oskab uiskudega jää peal edasi liikuda. Pidurdamise õppimine.</p> <p>Tantsuline liikumine</p> <p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.</p>	<p>21) läbib suuskadel erineval maastikul 1,5 km; 22) oskab kasutada käärtõusutehnikat; 23) laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid.</p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p> <p>Tervisega seotud kehalised võimete arendamine - aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ning liikumisviisidega tegeledes. Hügieenireglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus liikumistunni tegevuste järel. Koolispordiliidu kehaliste võimete test.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi; 2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; 3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel; 4) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele, teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; 5) õpilasel on teadmised enda kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu; 6) tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante.
<p>KEHALINE AKTIIVSUS</p> <p>Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane omandab mõningad teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahtest liikuda.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; 2) märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.
<p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) on tutvunud regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; 2) nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; 3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

<p>liikumisviisidega tegeledes, ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p>	<p>4) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; 5) järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; 6) täidab mängureegleid; 7) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 8) oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p>
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane saab teadmisi, et liikumine on seotud inimese tervisega. Tähelepanu- ja keskendumisharjutused.</p>	<p>Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) sooritab õpetaja juhendamisel endaga toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p>

3. KLASS	
Õppesisu kirjeldus	Õpitulemused
<p>LIIKUMISOSKUSED Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga. Orienteerumine. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest üle hüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. Ujumine. Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega</p>	<p>Õpilane: 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) osalemine Koolispordiliidu projektides, mille raames mõõdetakse erinevaid eale iseäralikke võimeid; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta; 6) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 7) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust; 8) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja</p>

<p>kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p> <p>Oskus käsitseda vahendit Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, võrk- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul. Rahvastepall.</p> <p>Oskus liikuda vahendil Suusatamine: suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Uisutamine: käte ja jalgade tõuge libisemisel. Oskus kontrollida</p> <p>Liikumisoskused ja kehakontroll Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal. Tirel, turiseis ja tirel taha.</p>	<p>vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga suuskadel erineval maastikul 3 km;</p> <p>9) oskab kasutada käärtõusutehnikat;</p> <p>10) laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid;</p> <p>11) oskab liikuda rivis, poisid rivisammu ja tüdrukud võimlejasammuga;</p> <p>12) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika võisaatelugemise saatel;</p> <p>13) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>14) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);</p> <p>15) ujub krooli 100m, selili 100m, püsib vee peal 2 min ja sukeldub;</p> <p>16) täidab ohutusnõudeid, korda ja hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.</p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Tervisega seotud kehalised võimete arendamine - aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis. Ohutu ja kaaslasti arvestav käitumine erinevate harjutuste ning liikumisviisidega tegeledes. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi; 2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; 3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel; 4) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele; 5) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; 6) õpilasel on teadmised enda kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu.
<p>KEHALINE AKTIIVSUS Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Mõõdukas või intensiivne vähemalt 20 minutit järjestikku toimuv liikumistegevus toetab õppimisvõimet parema</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; 2) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust

<p>keskendumisvõime ja aju hapnikuga varustatuse kaudu. Õpilane omandab mõningad teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahtest liikuda. Õpilane on vaimselt aktiivne, mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi.</p>	<p>vastavalt liikumistegevusele; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajadust tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>
<p>LIIKUMINE JA KULTUUR Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p>Õpilane: 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele: nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 2) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval: järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid; 3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 4) oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p>
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane saab teadmist, et liikumine on seotud inimese tervisega. Tähelepanuharjutused, keskendumisharjutused.</p>	<p>Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>

4. KLASS	
Õppesisu kirjeldus	Õpitulemused
<p>LIIKUMISOSKUSED Liikumisoskused vahendiga ja vahendita</p>	<p>Õpilane: 1) sooritab erinevaid jooksuharjutusi õige tehnikaga,</p>

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

Vahendite käsitsemisoskused

Palli hoie, palli veeretamine, söötmine, põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, võrk- ja jalgpalli ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid. Saalihoki. Pesapall. Sulgpall. Korvpalli põrgatused slaalomina ümber tähiste ja sammudelt vise korvile. Jalgpalli söötmine, - palli peatamine, löögid väravale. Võrkpalli sööduharjutused paarides, servid üle võrgu.

Edasiliikumisoskused vahendil ja vahendita

Suusatamine: pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesammu tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel. **Edasiliikumisoskus - Orienteerumine**

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

pendelteatejooksus ja teatejooksudes;

2) teeb õige teatevahetuse;

3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;

4) jookseb järjest 9 minutit;

5) sooritab kaugushüppe tõukealalt;

6) sooritab kõrgushüppe üleastumistehnikas;

7) sooritab täpsusviskeid vastu korvilauda;

8) sooritab hoojooksult palliviske;

9) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;

10) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;

11) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;

12) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöiasiseküljega jalgpallis;

13) sooritab sööduharjutusi, mängib lihtsustatud reeglitega võrkpalli ehk pallilahingut;

14) mängib kahte kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust;

15) suusatab klassikalise vahelduvtõukelise ja -paaristõukelise sõiduviisiga;

16) uisusamm-sõiduviisis suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;

17) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;

18) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;

19) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;

20) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantssi;

21) tutvub orienteerumisega kaardi abil;

22) õpib kompassi kasutama ja tutvub põhileppemärkidega;

	<p>23) orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>24) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Kehaliste võimete arendamine- aeroobne vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus , osavus, koordineatsioon, tasakaal.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi; 2) teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel; 4) annab hinnangu enda kehalistele võimetele.
<p>KEHALINE AKTIIVSUS Teadmised ja oskused kehalise aktiivsuse olulisusest. Mõõdukas kehaline aktiivsus parandab enesetunnet, tagab parema keskendumisvõime ja toetab õppimisvõimet.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab kirjeldada kehalise aktiivsuse tähtsust; 2) oskus hinnata enda kehalist aktiivsust; 3) soov olla kehaliselt ja vaimselt aktiivne; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.
<p>LIIKUMINE JA KULTUUR Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele: kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine: teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; 3) järgib ausa mängu põhimõtteid; 4) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 5) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; 6) teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning oskab abi kutsuda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 7) suudab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja

<p>Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>rühiharjutusi; 8) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid; 9) oskab anda hinnangu tulemustele; 10) sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks; 11) on kuulnud õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; 12) teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, massaaž, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud).</p>	<p>Õpilane: 1) oskab ja teab, mille abil on võimalik lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda; 2) oskab juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel; 3) oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.</p>

5. KLASS	
Õppesisu kirjeldus	Õpitulemused
<p>LIIKUMISOSKUSED Liikumisoskused ja kehakontroll Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid, hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga paigal ja liikudes. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid</p>	<p>Õpilane: 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p>

treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita, jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P). Rakendus- ja riistvõimlemine: upp-, tiri- ja kinnerripe, hooglemine rippes. Ees- ja tagatoengust mahahüpped, hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P). Kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi, turetõus ühe jala hoo ja teise tõukega, lihtsamad harjutuste kombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T) ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, erinevad hüpped, lihtsad visked ja püüded.

Liikumisoskused vahendita

Jooks, jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine põlve- ja sääretõstejooks j.t. jooksuharjutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine: kiirendusjooks, kiirjooks koos stardikäsklustega, teatejooks, pendelteatejooks. Hüpped: erinevad hüppeharjutused, sammhüpped, kaugushüppe tehnika. Hoota kaugus, kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine.

Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.

Visked: täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga. Kestvusjooks: jooks maastikul.

Vahendite käsitsemisoskused

liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud liikumismängud ettevalmistamiseks erinevateks sportmängudeks. Korvpall: palli hoiu söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli pörgatamine, söötmine paigalt ning liikumiselt ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

Võrkpall: ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall.

Jalgpall: söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine. Rahvastepall: meeskonnatöö.

Saalihoki, pesapall, sulgpall.

5) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T);

6) sooritab õigesti erinevaid jooksuharjutusi;

7) sooritab madallähte stardikäskluste ja kiirjooksuga;

8) sooritab õige teatevahetuse pendelteate-, ringteatejooksus;

9) sooritab kaugushüppe paku tabamisega;

10) üleastumistehnikas kõrgushüpe;

11) sooritab hoojooksult palliviske;

12) jookseb järjest 1500m;

13) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;

14) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;

15) sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;

16) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;

17) mängib lihtsustatud reeglitega võrkpalli;

18) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;

19) mängib kahte kooli poolt valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust;

20) suusatab klassikalises vahelduvtõukelise- ja paaristõukelise sõiduviiisiga;

21) suusatab paaristõukelise kahesammulise uisusamm- sõiduviiisiga, paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise uisusammuga mäkke tõusul;

22) sooritab poolsahkpõõrduse laskumisel;

23) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;

24) sooritab uisusamm- ja poolsahkpõõrde;

25) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;

26) läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi;

27) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste

<p>Edasiliikumisoskused vahendil Suusatamine: klassikaline vahelduvtõukeline ja paaristõukeline sõiduviiis. Paaristõukeline kahesammuline ja - ühesammuline sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammuline sõiduviiis mäkke tõusul. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava Kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Uisusamppööre. Poolsahkpööre. Teatesuusatamise teatevahetus, mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p>Tantsuline liikumine Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud. Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p> <p>Orienteerumine Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.</p>	<p>rahvaste tantse; 28) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist; 29) tutvub orienteerumisega kaardi järgi, õpib kompassi kasutama ja tutvub põhileppemärkidega (10–15 märki); 30) orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 31) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Tervist tugevdavad harjutused ja mängud. (tervisega seotud kehaliste võimete arendamine nagu vastupidavus ja paindumus). Oskustega seotud kehaliste võimete arendamine (kiirus, jõud, osavus, koordineerimine, tasakaal) erinevate liikumiste, sagedusharjutuste, kiirjooksu, jõuharjutuste, tasakaalu- ning koordineerimisharjutuste abil. Mõistab keha energia vajadust, tervisliku toitumise ning liikumise ja toitumise tasakaalu seoseid.</p>	<p>Õpilane: 1) oskab arendada oma kehalisi võimeid, seostada neid oma tervisega, et elada tervelt ja aktiivselt; 2) oskab tajuda ja anda hinnangut enda kehalistele võimetele; 3) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; 4) teadmised kehaliste võimete testide, - mõõtmiste kohta ja oskus analüüsida oma kehalisi võimeid testide abil; 5) oskab hoida liikumise ja toitumise tasakaalu; 6) tegevused: süstikjooks, hoota kaugushüpe, topispalli vise, - tõuge (1,5kg), kõhulihaste test (30 sek. jooksul), kätekõverdused.</p>

<p>KEHALINE AKTIIVSUS</p> <p>Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest. Oskused olla aktiivne iga päev (tunnis, vahetunnis, vabal ajal) ja planeerida oma liikumisi ja treeninguid sellise koormusega, et tugevdada oma tervist.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab ja teab, kuidas regulaarselt kehaliselt aktiivne olla nii tunnis, treeningutel, vabal ajal kui ka erinevates situatsioonides; 2) oskab pidada liikumispäevikut oma tegevuste ja liikumiste kohta ja analüüsida tegevusi; 3) teab tervistava liikumise (liikumine erineva intensiivsusega, individuaalse koormusega) ja tervistava taastumise (trauma- või haigusejärgne taastumine) põhimõtete kohta.
<p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele: kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutus paikades ja looduses. Ohtude vältimine: teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; 3) järgib ausa mängu põhimõtteid; 4) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 5) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; 6) teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 7) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängu reegleid; 8) oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; 9) valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; 10) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest; 11) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi;

	12) on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, massaaž, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud).	Õpilane: 1) oskus ja teadmine, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda; 2) oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi; 3) teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel; 4) oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.

6. KLASS	
Õppesisu kirjeldus	Õpitulemused
LIIKUMISOSKUSED Liikumisoskused ja kehakontroll Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised pöörded sammlikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid, hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita, jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: pikk tiral ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P). Rakendus- ja riistvõimlemine: upp-, tiri-, ja kinnerripe, hooglemine rippes, ees- ja tagatoengust mahahüpped, hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P), kangil jala ülehoog käärtõengusse ja	Õpilane: 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T), rööbaspuudel, kangil (P); 6) sooritab õigesti erinevaid jooksuharjutusi; 7) sooritab madallähte stardikäskluste ja kiirjooksuga; 8) sooritab õige teatevahetuse pendelteate-, ringteatejooksus; 9) sooritab kaugushüppe paku tabamisega; 10) üleastumistehnikas kõrgushüpe; 11) sooritab hoojooksult palliviske;

tagasi, turetõus ühe jala hoo ja teise tõukega, lihtsamad harjutuste kombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, erinevad hüpped, lihtsad visked ja püüded.

Liikumisoskused vahendita

Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks j.t. jooksuharjutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kiirjooks koos stardikäsklustega. Teatejooks. Pendelteatejooks. Hüpped, erinevad hüppeharjutused, sammhüpped. Kaugushüppe tehnika. Hoota kaugus, kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga. Kestvusjooks. Jooks maastikul.

Vahendite käsitemisiskus

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud liikumismängud ettevalmistamiseks erinevateks sportmängudeks. Korvpall: palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söõtmine paigalt ning liikumiselt ja vise korvile, sammudelt vise korvile. Võrkpall: ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinaga/ paarides. Mäng lihtsustatud reeglitega. Minivõrkpall. Jalgpall: söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine. Rahvastepall. Meeskonnatöö. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf.

Edasiliikumisoskused vahendil

Suusatamine: klassikaline vahelduvtõukeline ja paaristõukeline sõiduvõis. Paaristõukeline kahesammuline ja - ühesammuline sõiduvõis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammuline sõiduvõis märke tõusul. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Uisusammpööre.

12) jookseb järjest 1500m;

13) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;

14) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;

15) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;

16) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;

17) mängib lihtsustatud reeglitega võrkpalli;

18) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;

19) mängib kahte kooli poolt valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust;

20) suusatab klassikalises vahelduvtõukelise- ja paaristõukelise sõiduvõisiga;

21) suusatab paaristõukelise kahesammulise uisusamm- sõiduvõisiga, paaristõukelise ühesammulise sõiduvõisiga ja vahelduvtõukelise uisusammuga märke tõusul;

22) sooritab poolsahkpidurduse laskumisel;

23) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;

24) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;

25) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;

26) läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantisi;

27) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;

28) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;

29) tutvub orienteerumisega kaardi järgi, õpib kompassi kasutama ja tutvub põhileppemärkidega (10–15 märki);

30) orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;

<p>Poolsahkpööre. Teatesuusatamise teatevahetus. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p>Tantsuline liikumine Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, line- tants vm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p> <p>Edasiliikumisoskus Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.</p>	<p>31) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Tervist tugevdavad harjutused ja mängud (tervisega seotud kehaliste võimete arendamine nagu vastupidavus ja paindumus). Oskustega seotud kehaliste võimete arendamine (kiirus, jõud, osavus, koordineatsioon, tasakaal) erinevate liikumiste, sagedusharjutuste, kiirjooksu, jõuharjutuste, tasakaalu- ning koordineatsiooniharjutuste abil. Mõista keha energia vajadust, tervisliku toitumise ning liikumise ja toitumise tasakaalu seoseid.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskus arendada oma kehalisi võimeid, seostada neid oma tervisega, et elada tervelt ja aktiivselt; 2) oskus tajuda ja anda hinnangut enda kehalistele võimetele; 3) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; 4) teadmised kehaliste võimete testide, - mõõtmiste kohta ja oskus analüüsida oma kehalisi võimeid testide abil; 5) oskus hoida liikumise ja toitumise tasakaalu; 6) tegevused: süstikjooks, hoota kaugushüpe topispalli vise, - tõuge (2 kg), kõhulihaste test (30 sek. jooksul), kätekõverdused.
<p>KEHALINE AKTIIVSUS Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest. Oskused olla aktiivne iga päev (tunnis, vahetunnis, vabal ajal) ja planeerida oma liikumisi ja treeninguid sellise koormusega, et tugevdada oma tervist.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab ja teab, kuidas regulaarselt kehaliselt aktiivne olla nii tunnis, treeningutel, vabal ajal, kui ka erinevates situatsioonides; 2) oskab pidada liikumispäevikut oma tegevuste ja liikumiste kohta ja analüüsida tegevusi; 3) teadmised tervistava liikumise (liikumine erineva

	intensiivsusega, individuaalse koormusega) ja tervistava taastumise põhimõtete kohta.
<p>LIIKUMINE JA KULTUUR Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele: kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine: teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele; 2) kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 3) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; 4) järgib ausa mängu põhimõtteid; 5) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 6) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; 7) teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 8) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi; 9) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängu reegleid; 10) oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; 11) valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; 12) valdab teadmisi õpitud spordialadest/ liikumisviisidest; 13) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; 14) on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) omab oskusi ja teadmisi, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda;

<p>keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, massaaž, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud).</p>	<p>2) oskab juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi ning teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel; 3) oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.</p>
---	---

7. KLASS	
Õppesisu kirjeldus	Õpitulemused
<p>LIKUMISOSKUSED Liikumisoskused ja kehakontroll Rivi -ja korraharjutused, jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks, jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Riistvõimlemine. Künarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest rööbaspuudel (T). Akroaatika: kaks ratast kõrvale, kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T).Erinevad sammukombinatsioonid: sammuga ette pööre, jala hooga taha pööre, poolspagaadist tõus tagaoleva jala sammuga ette, erinevad</p>	<p>Õpilane: 1) oskab rivi- ja korraharjutusi; 2) oskab iseseisvalt võimelda; 3) sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel (T); 4) oskab arendada oma kehalisi võimeid, sooritada erinevaid jõu- ja venitusharjutusi; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel; 6) sooritab harjutuskombinatsiooni akroaatikas; 7) sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T); 8) sooritab hark- ja/või kägarhüppe; 9) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 10) ringteatejooksu teatevahetus; 11) suudab joosta järjest 12 minutit (cooperi test); 12) sooritab täishoolt kaugushüppe õige tehnikaga; 13) sooritab üleastumistehnikas või flopphüppes kõrgushüppe; 14) sooritab hoojooksult palliviske; 15) teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi;</p>

mahahüpped. Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.

Liikumisoskused vahendiga ja vahendita

Sprint, jooksuharjutused, lähteharjutused, stardikäsklused, reageerimisharjutused, kiirjooks. Ringteatejooks, kestavusjooks.

Kaugushüppe erialased tehnikaharjutused. hoojooks koos sammumärgiga. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe tehnikaharjutused, hoojooks. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopp tehnika. Pallivise hoojooksult.

Kuulitõuget tutvustavad tehnikaharjutused. Kuulitõuge paigalt

Vahendite käsitsemisoskused

Korvpall: palli pörgatamine ümber tähistele slaalomina ja sammudelt vise korvile, söötmine paarilise liikumiselt.

Vabavisked. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted.

Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi (3:3 ja 5:5)

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes.

Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Alt palling ja vastuvõtt (T). Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall.

Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf.

Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf.

Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf.

Edasiliikumisoskused vahendil

Suusatamine: libisamm-tõusuviis, sahk-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm - sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Suusatamine: libisamm-tõusuviis, sahk-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm - sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Suusatamine: libisamm-tõusuviis, sahk-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm - sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Suusatamine: libisamm-tõusuviis, sahk-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm - sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Edasiliikumisoskus

16) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnika elemente;

17) sooritab korvpalli kombinatsiooni;

18) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;

19) mängib reeglite järgi korvpalli;

20) sooritab võrkpalli sööduharjutusi üle võrgu;

21) sooritab alt- ja ülalt pallingu, ründelöögi, mängib reeglite järgi;

22) suudab sooritada erinevaid sööduharjutusi;

23) kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonis;

24) suudab libistada tõusul;

25) teab pöördeid liikumiselt;

26) teab ja sooritab tõusu- ja laskumisja pidurdusviise;

27) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga;

28) oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele;

29) suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviisiga tempovarianti;

30) läbib järjest suusatahes 2 km (T)/ 3 km (P) distantssi;

31) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;

32) oskab määrata suunda kompassiga;

33) oskab lugeda kaarti ja maastikku.

<p>Orienteerumine: kaardi peenlugemine (väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise). Sobivaima tee variandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>	
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Kehaliste võimete arendamine: lihastegevuse energeetika, aeroobne ja anaeroobne töörežiim. Jõud, painduvus, kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal.</p>	<p>Õpilane: 1) teab organismi erinevatest energeetilistest taastootmisvõimetest; 2) anaeroobse läve mõistmine; 3) jõu olulisuse mõistmine, et tagada üldkehalise ettevalmistuse vajalik tase; 4) painduvus - hea painduvuse tase tagab koormatud lihaste ja kõõluste parema elastsuse; 5) kiirus - arusaam kiiruse erinevatest vormidest: liigutusreaktsiooni kiirus, üksikliigutus kiirus, liikumiskiirus; 6) osavus - olulisuse tähtsustamine; 7) koordineerimine - arendada üldist koordineerimist ja ka võimalusel spetsiifilist koordineerimist; 8) tasakaal - kehapoolte võimekuse võrdsustamine ja asümmeetria vähendamine.</p>
<p>KEHALINE AKTIIVSUS Õpilastele teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest. Oskused olla aktiivne iga päev ja planeerida oma liikumisi ja treeninguid sellise koormusega, et tugevdada oma tervist.</p>	<p>Õpilane: 1) oskab ja teab, kuidas regulaarselt kehaliselt aktiivne olla; 2) oskab pidada liikumispäevikut oma tegevuste ja liikumiste kohta ja analüüsida tegevusi; 3) teadmised tervistava liikumise (liikumine erineva intensiivsusega, individuaalse koormusega) ja tervistava taastumise (trauma- või haigusejärgne taastumine) põhimõtete kohta.</p>

<p>LIIKUMINE JA KULTUUR Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine. Õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p>	<p>Õpilane: 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib huolukordi; 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides; 4) leiab endale sobiva spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid; 5) teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi; 6) osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.</p>
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused, kehatunnetusharjutused, lõdvestusharjutused, massaaž, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud.</p>	<p>Õpilane: 1) omab oskusi ja teadmisi, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda; 2) oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi (teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel); 3) teab, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.</p>

8. KLASS

Õppesisu kirjeldus	Õpitulemused
<p>LIKUMISOSKUSED</p> <p>Liikumisoskused ja kehakontroll Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks: jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusarjutused õla ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Riistvõimlemine. Kükivarstoengust hoogtõus taha ja harkistest rööbaspuudel (T) Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale ja kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid: sammuga ette pööre 180, jala hooga taha pööre 180, poolspagaadist tõus tagaoleva jala sammuga ette, erinevad mahahüpped. Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Liikumisoskused vahendiga ja vahendita Sprint, jooksuharjutused, lähteharjutused, stardikäsklused, reageerimisharjutused, kiirjooks. Ringteatejooks, kehvusjooks. Kaugushüppe erialased tehnikaharjutused. Hoojooks koos sammumärgiga. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe tehnikaharjutused, hoojooks. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopp tehnika. Pallivise hoojooksult. Kuulitõuge tutvustavad tehnikaharjutused. Kuulitõuge paigalt.</p> <p>Vahendite käsitemisoskused</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab rivi- ja korraharjutusi; 2) oskab iseseisvalt võimelda; 3) sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel (T); 4) oskab arendada oma kehalisi võimeid, sooritada erinevaid jõu- ja venitusarjutusi; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel; 6) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 7) sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T); 8) sooritab hark- ja/või kägarhüppe; 9) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 10) ringteatejooksu teatevahetus; 11) suudab joosta järjest 12 minutit (cooperi test); 12) sooritab täishoolt kaugushüppe õige tehnikaga; 13) sooritab üleastumistehnikas või flopphüppes kõrgushüppe; 14) sooritab hoojooksult pallivise; 15) teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi; 16) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnika elemente; 17) sooritab korvpalli kombinatsiooni, sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted; 18) mängib reeglite järgi korvpalli; 19) sooritab võrkpalli sööduharjutusi üle võrgu; 20) sooritab alt- ja ülalt pallingu, ründelõogi; 21) mängib reeglite järgi võrkpalli; 22) suusatamine - suudab libistada tõusul; 23) teab pöördeid liikumiselt; 24) teab ja sooritab tõusu-, laskumisja pidurdusviise;

<p>Korvpall: palli pörgatamine ümber tähiste slaalomina ja sammudelt vise korvile, söötmine paarilisega liikumiselt. Vabavisked. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi (3:3 ja 5:5)</p> <p>Võrkpall: sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Alt palling ja vastuvõtt (T) Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall: jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf.</p> <p>Edasiliikumisoskused vahendil</p> <p>Suusatamine: libisamm-tõusuviis, sahk-, uisusamm- ja paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p> <p>Edasiliikumisoskus - orienteerumine</p> <p>Kaardi peenlugemine. Sobivaima tee variandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>	<p>25) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga;</p> <p>26) oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele;</p> <p>27) suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviisiga tempovarianti;</p> <p>28) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti;</p> <p>29) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;</p> <p>30) oskab määrata suunda kompassiga;</p> <p>31) oskab lugeda kaarti ja maastikku.</p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p> <p>Kehaliste võimete arendamine- lihastegevuse energeetika, aeroobne ja anaeroobne töörežiim. Jõud, painduvus, kiirus ,</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) teab organismi erinevatest energeetilistest taastootmisvõimetest;</p>

<p>osavus, koordineerimine, tasakaal.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2) anaeroobse läve mõistmine; 3) jõu olulisuse mõistmine, et tagada üldkehalise ettevalmistuse vajalik tase; 4) paindumus - hea paindumuse tase tagab koormatud lihaste ja kõõluste parema elastsuse; 5) kiirus - arusaam kiiruse erinevatest vormidest: liigutusreaktsiooni kiirus, üksikliigutus kiirus, liikumiskiirus; 6) osavus - olulisuse tähtsustamine; 7) koordineerimine - arendada üldist koordineerimist ja ka võimalusel spetsiifilist koordineerimist; 8) tasakaal - kehapoolte võimekuse võrdsustamine ja asümmeetria vähendamine.
<p>KEHALINE AKTIIVSUS Õpilastele teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest. Oskused olla aktiivne iga päev ja planeerida oma liikumisi ja treeninguid sellise koormusega, et tugevdada oma tervist.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab ja teab, kuidas regulaarselt kehaliselt aktiivne olla erinevates situatsioonides; 2) oskus pidada liikumispäevikut oma tegevuste ja liikumiste kohta ja analüüsida tegevusi; 3) teadmised tervistava liikumise (liikumine erineva intensiivsusega, individuaalse koormusega) ja tervistava taastumise (trauma- või haigusejärgne taastumine) põhimõtete kohta.
<p>LIIKUMINE JA KULTUUR Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine, õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides ; 4) leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid; 5) teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi;

<p>seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p>	<p>6) osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.</p>
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, massaaž, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud).</p>	<p>Õpilane: 1) omab oskusi ja teadmisi, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda; 2) oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi; 3) teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel; 4) oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.</p>

9. KLASS	
Õppesisu kirjeldus	Õpitulemused
<p>LIIKUMISOSKUSED Liikumisoskused ja kehakontroll Rivi -ja korraharjutused, jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja</p>	<p>Õpilane: 1) oskab rivi- ja korraharjutusi; 2) oskab iseseisvalt võimelda; 3) sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel (T); 4) oskab arendada oma kehalisi võimeid, sooritada erinevaid</p>

harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks: jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele. Venitusharjutused õla ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Riistvõimlemine. Kүүunarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest rööbaspuudel (T). Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale, kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid, sammuga ette pööre, jala hooga taha pööre, poolspagaadist tõus tagaoleva jala sammuga ette, erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

Liikumisoskused vahendiga ja vahendita

Sprint, jooksuharjutused, lähteharjutused, stardikäsklused, reageerimisharjutused, kiirjooks. Ringteatejooks, kestvujooks, kaugushüppe erialased tehnikaharjutused. Hoojooks koos sammumärgiga. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe tehnikaharjutused, hoojooks. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopp tehnika. Pallivise hoojooksult. Kuulitõuget tutvustavad tehnikaharjutused. Kuulitõuge paigalt.

Vahendite käsitemisoskused

Korvpall. Palli pörgatamine ümber tähistele slaalomina ja sammudelt vise korvile, söötmine paarilisega liikumiselt. Vabavisked. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi (3:3 ja 5:5) Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Alt palling ja vastuvõtt (T) 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 ning

jõu- ja venitusharjutusi;

- 5) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel;
- 6) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- 7) sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T);
- 8) sooritab hark- ja/või kägarhüpe;
- 9) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 10) ringteatejooksu teatevahetus;
- 11) suudab joosta järjest 12 minutit (cooperi test);
- 12) sooritab täishoolt kaugushüppe õige tehnikaga;
- 13) sooritab üleastumistehnikas või flopphüppes kõrgushüppe;
- 14) sooritab hoojooksult pallivise;
- 15) teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi;
- 16) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnika elemente;
- 17) sooritab korvpalli kombinatsiooni;
- 18) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted;
- 19) mängib reeglite järgi korvpalli;
- 20) sooritab võrkpalli sööduharjutusi üle võrgu;
- 21) sooritab alt- ja ülalt pallingu, ründelöögi;
- 22) mängib reeglite järgi võrkpalli;
- 23) suudab sooritada erinevaid sööduharjutusi;
- 24) kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonis;
- 25) suudab libistada tõusul;
- 26) teab pöördeid liikumiselt;
- 27) teab ja sooritab tõusu ning laskumise pidurdusviise;
- 28) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduvõisiga;
- 29) oskab üleminekut ühelt sõiduvõisilt teisele;
- 30) suusatab kepitõuketa uisusammsõiduvõisiga tempovarianti;
- 31) läbib järjest suusatahes 2 km (T) / 3 km (P) distantssi;
- 32) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- 33) oskab määrata suunda kompassiga;
- 34) oskab lugeda kaarti ja maastikku.

nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf.

Edasiliikumisoskused vahendil

Suusatamine: libisamm-tõusuviis, sahk-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Edasiliikumisoskus - orienteerumine

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

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Kehaliste võimete arendamine- lihastegevuse energeetika, aeroobne ja anaeroobne töörežiim. Jõud, paindumus, kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal.

Õpilane:

- 1) teab organismi erinevatest energeetilistest taastootmisvõimetest;
- 2) anaeroobse läve mõistmine;
- 3) mõistab jõu olulisust, et tagada üldkehalise ettevalmistuse vajalik tase;
- 4) paindumus - hea paindumuse tase tagab koormatud lihaste ja kõõluste parema elastsuse;
- 5) kiirus - arusaam kiiruse erinevatest vormidest: liigutusreaktsiooni kiirus, üksikliigutus kiirus, liikumiskiirus;
- 6) osavus - olulisuse tähtsustamine;
- 7) koordineerimine - arendada üldist koordineerimist ja võimalusel spetsiifilist koordineerimist;
- 8) tasakaal - kehapoolte võimekuse võrdsustamine ja asümmeetria vähendamine.

<p>KEHALINE AKTIIVSUS</p> <p>Õpilastele teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest. Oskused olla aktiivne iga päev ja planeerida oma liikumisi ja treeninguid sellise koormusega, et tugevdada oma tervist.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab ja teab, kuidas regulaarselt kehaliselt aktiivne olla nii tunnis, treeningutel, vabal ajal, kui ka erinevates situatsioonides; 2) oskab pidada liikumispäevikut oma tegevuste ja liikumiste kohta ja analüüsib tegevusi; 3) teadmised tervistava liikumise (liikumine erineva intensiivsusega, individuaalse koormusega) ja tervistava taastumise põhimõtete kohta.
<p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine, õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta. Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest suurüritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides; 4) leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi; 5) õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid; 6) teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi; 7) osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides; 8) harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, massaaž, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud).

Õpilane:

- 1) oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda;
- 2) oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel;
- 3) oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.