

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

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

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud 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;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.
- 7) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- 8) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti ja klassiti on järgmine:

1. klass	2. klass	3. klass	I aste	4. klass	5. klass	6. klass	II aste	7. klass	8. klass	9. klass	III aste
2	3	3	8	3	3	2	8	2	2	2	6

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli.

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

Põhialadena kuuluvad põhikooli liikumisõpetuse ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked, spordikõnd ja kepikõnd), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kahte), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine) ning orienteerumine.

I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse ning jalgrattasõidu ja teeohutuse

ettevalmistuskursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse liikumisõpetuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Liikumisõpetust korraldades arvestab kool õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid sportimistingimusi. Selleks on liikumisõpetuse ainekavas esitatud õpitulemused plaanitud saavutada ja neile vastav õppesisu läbida 70–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 15–20% kehalisele kasvatusete ette nähtud tundide mahust saab kool kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (nt saaljalgpall, käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud liikumisõpetuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega. Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

Koolituse sisu analüüsid teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooli kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad ning sõltuvad sportimisvõimalustest vahetult koolis ja selle lähedal asuvatel spordiobjektidel.

1.4. Lõiming

1.4.1. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

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

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordi uudised, tervise teave 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. Kõikide liikumisõpetuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Liikumist toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatusete kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias. Läbi spordi- ja orienteerumispäevade keskkonnaga arvestamine.

Sotsiaalsed. Liikumisõpetuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks. Olümpiamängude korraldamine ning selle ajaloo kajastamine läbi erinevate tegevuste.

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 isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

1.4.2. Üldpädevuste arengu toetamine

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. Teadmised kehakultuuri valdkonnast toetavad tervislike arusaamade ja eluviisiga inimese kujunemist, mis aitavad kaasa ühiskonna jätkusuutlikule arengule ning inimese harmoonilisele seotusele loodusega. Eri spordialade/liikumisviiside tundmine avardab silmaringi ning annab teadmised erinevate rahvaste kultuuritraditsioonidest. Kehakultuuri tundmine arendab ilumeelt, võimaldades kujundada väärtushinnanguid, juhtida tervist ning isiklikku arengut.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Kehaline liikumine õpetab kasutama kehakeelt, see annab füüsilise vastupidavuse, aitab kaasa aktiivsele eluviisile ning kujundab kodaniku, kes suudab vajadusel teadlikult konfliktiolukordadesse sekkuda. Kehalise kasvatuses saadakse teadmisi kodaniku õiguste ja kohustuste järgimisest; vabadusest ja vastutusest, enesekindlusest, eneseväärikusest jne. Kehalise kasvatuses tunnid õpetavad meeskonnatööd ning reeglite järgimist, partneri ja võistleja austamist spordis.

Enesemääratluspädevus. Õpilane arendab oskusi eneseteadvusest, oma psühhoemotsionaalse seisundi ning käitumisviiside äratundmisest. Kehalise kasvatuses kaudu kujundatakse suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist erinevates olukordades; järgida tervislikku eluviisi, lahendada suhtlemisprobleeme ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus. Liikumisõpetuse tunnid aitavad määrata õpilase psühhofüüsilise ja funktsionaalse ettevalmistuse saavutamiseks vajaliku teoreetiliste ja meetodiliste teadmiste, praktiliste oskuste ja

kehalise ja sportliku tegevuse oskuste süsteemi, mis vastab kutse- ja isikulise eneseteostuse, tervise edendamise ja säilitamise nõuetele. Nimetatud pädevus annab edasi sotsiaalseid kogemusi liikumis- ja sporditegemise viiside teostamiseks. Teoreetilised ja meetodilised teadmised hõlmavad põhilisi mõisteid, seadusi, seaduspärasusi, põhimõtteid, humanitaar- ja loodusteaduslikke teooriaid ja füüsilise täiustamise meetodikaid, mis loovad arusaamu kehakultuuri meetodite ja vahendite kasutamisest elutegevuses. Õpilane saab oskused nii iseseisvaks eneseteostuseks kui grupis töötamise hüvanguks.

Suhtluspädevus. Kehakeel on eneseväljendusviis, mille abil õpilane end asjakohaselt ja viisakalt väljendama õpib. Liikumisõpetuse tunnid toetavad käitumisoscuse kujunemist eri olukordades, suhtlusparneterite mõistmist ning suhtlemise turvalisust – näiteks erinevates sportmängudes kokkuleppel põhinevat suhtlemisviisi.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehalise kasvatus ja spordi valdkonnas aitavad testid ja mõõtmised koguda andmeid, mis aitavad edaspidi hinnata õpilaste võimeid eraldi. Samuti aitab see sportlasel parandada oma tulemusi spordis.

Sporditehniliste oskuste analüüs, füüsilise töövõime näitajate ja sportlike tulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omaste keelekasutusoscuse, seoste, meetodite jm olemasolu ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpilane õpib analüüsima tervisespordiga seotud infot ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid; ta õpib kasutama tehnoloogilisi seadmeid. Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Ettevõtlikkuspädevus. Liikumisõpetuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoscusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet ning teha karjäärivalikuid. Liikumisõpetuse tunnid on heaks motivatsiooniks loomaks ideid ning neid ellu viia, kasutades selleks füüsilist pingutust ja vastupidamisvõimet; samuti leidmaks tervislikke võimalusi ühistegevusteks väiksemas grupis või kogukonnas.

Digipädevus. Õpilane õpib kasutama erinevaid tehnoloogilisi vahendeid oma sporditulemuste parandamisel ja saavutamisel (erinevad äpid, nutikell jne); õpilane omandab oskused iseseisvaks treeningprogrammide leidmiseks internetist (spordivideod jne).

1.4.3. Läbivad teemad

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

Teadmised keskkonnast ja jätkusuutlikust arengust aitavad väljas /looduses harrastatavate spordialadega tegelemist ja väärtustada ümbritsevat keskkonda;

Elukestva õppe ja karjääri planeerimise eesmärgil innustatakse olema terve ja kandma muutuv keskkonnas hoolt oma töövõime suurenemise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemisel juhatakse õpilast

selle alaga süvendatult tegelema;

Teabekeskond ja meediakasutus toetab õpilast vajaliku info leidmisel, uurimistöö koostamisel; Tehnoloogia ja innovatsiooni rakendamine kehalises kasvatuses aitab õpilasel leida sobivaid lahendusi konkreetsete ülesannete lahendamisel;

Tervisel ja ohutusel on kehalises kasvatuses oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste, kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu;

Väärtused ja kõlblus seostub ausa mängu põhimõtetega kehalises kasvatuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses;

Kodanikualgatust ja ettevõtlikkust toetatakse õpilaste organiseeritud tunniväliste ürituste kaudu;

Kultuurilist identiteeti toetatakse läbi spordialade/liikumisviiside/tantsude, mis tutvustavad rahvuslikke traditsioone või teiste maade liikumiskultuuri.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaiks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

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

- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.
- 9) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 11) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 12) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe.

1.6. Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe-eesmärki, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

I kooliastmes hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Hinnata tuleb ka õpilaste tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälises tegevuses. Teadmistele hinnangut

andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist.

Kokkuvõttev hindamine antakse õppeperioodi lõpus ja toimub õpitulemustest lähtuvalt. Kokkuvõttes kajastatakse õppija aktiivsust protsessi vältel, õppija oskuseid ja arengut õpitulemuste saavutamisel.

Kooliastme lõpuks saab õpilane kokkuvõtva tagasiside kõigi valdkonna õpitulemuste kohta. Lisaks kajastab see õpilase üldoskuseid. Üks osa kokkuvõtvast hinnangust on õpilase eneseanalüüs, millest kajastub tema hinnang: oskustele, aktiivsusele, hoiakutele, motivatsioonile, üldoskustele.

Hindamiskriteeriumid on detailsed kirjeldused teadmistest, oskustest ja nende tasemest. Nende põhjal hinnatakse õpilase saavutamise taset, mida ta on demonstreerinud kindla hindamismeetodi kaudu (demonstreerimine, raport, nt orienteerumisraja läbimine jne).

1.7. Õppekeskkond

Õppekeskkond toetab liikumispädevuse väljakujunemist, st õpilastel on mitmekesised võimalused erinevateks liikumistegevusteks. Lisaks füüsilisele keskkonnale on loodud õppijat toetav sotsiaalne, emotsionaalne kui ka vaimne keskkond. Füüsiline keskkond - koolipidaja tagab liikumispädevuse saavutamiseks vajalikud ruumid ja õppevahendid. Füüsiline keskkond arvestab ohutuse ja turvalisuse põhimõtetega. Kool on püüdnud kujundada oma õuekeskkonda nii, et see toetaks liikumispädevuse saavutamist.

Kool korraldab:

- 1) alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute liikumisõpetuse tunnid eraldi;
- 2) liikumisõpetuse tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, jalgrattaplatsil, jõusaalis, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

- 1) kasutada Akkeküla suusa- ja terviserada.
- 2) kasutada kooliruume ja spetsiaalset platsi õpilaste ettevalmistamiseks jalgratta sõidueksamiks;
- 3) kasutada oma ujulat õpilaste ettevalmistamiseks riikliku programmi "õpime ujuma" läbimiseks.
- 4) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

2. Ainekava

2.1. Liikumisõpetus

2.1.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab viit valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase 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 andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne; 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel; 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;	1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alad iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel; 3) selgitab kehalise kasvatuses tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;	1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu; 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt.aladeõpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialad/liikumisviise iseseisvalt sooritada; 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;

<p>4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;</p> <p>6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;</p> <p>7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.</p>	<p>4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;</p> <p>5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;</p> <p>6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;</p> <p>7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne.</p>	<p>4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;</p> <p>5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;</p> <p>6) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;</p> <p>7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abiliseks; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.</p>
--	---	--

2. klass	
<p>Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 50 meetrit edasi liikuda; 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvarustuse kasutamise põhjustest; 10) arvestab tegevustes kaaslasi; 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</p>	<p>1) kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutused, ronimine, roomamine, kükkide tegemine, kukerpall; liikumismängud (erinevad palli viskamise ja püüdmise tehnikad, sh palli teadliku söötmise algoskused, loovmängud, rahvastepall, korvpall, jalgpall, võrkpall; võistkondadevaheline teatejooks; jooks 40 m, pallivise, kaugushüpe, tõkkejooks (kõiki nimetatud tegevusi hinnatakse ainult algtehnika järgi, tulemust ei arvestata); suunad ja positisoonid tantsus (edasi-tagasi, külgedele, diagonaalid, sikk-sakk, kolonn, ring, kaar, rivi); 2) pallid, hüppenöörid, rõngad, kelgud; 3) spordivahendite tõstmine, kandmine ja paigutamine, esmased spordivahendi hooldusoskused; 4) osavus: eri viisid palli käsitlemiseks; tasakaal ja vastupidavus: harjutused hüppenööri, rõngaga; tähelepanu ja kiirus: teatejooksu pulga edasiandmine; 5) veemängud; veepinnal hõljumine, sukeldumine, rinnuli- ja seliliasendis edasiliikumine 50 m, krooli ujumine ja hingamistehnikad; 6) turvaline hinge kinnihoidmine selliselt, et vesi ei satuks suhu ega ninna; ohutu käitumine veekogu lähedal; 7) tasakaalu ja koordinatsiooniharjutused (päkkadel - ja kandadel kõnd, sammu liigid ja liikumisviisid, rütm ja samm, käte ja jalgade kordineeritud liikumine, <i>spotting</i>; 8) õige rüht, põlvede kõverdamine ja tõstmine; käed kui tasakaalu hoidjad, galopp; 9) ohutusnõuded mänguväljakul, spordiväljakul, spordisaalis, ruumitaju, kokkupõrgete vältimine, turvarustuse kasutamise põhimõtted; ohutuseeskirjade lugemine ja järgmine; 10) kaaslaste ja keskkonna märkamine, tähelepanuoskuse edasiarendamine – täpsuse harjutamine esemete viskamisel ja püüdmisel; 11) õpetaja nõuannete tähelepanelik järgmine ning kommunikatsiooni edasiarendamine õpetaja ja kaaslastega; 12) oma igapäevase liikumisharrastuse kirjeldamine ja lihtanalüüs – vestlused</p>

<p>Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab kehalisi võimeid; 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>	<p>1) tähelepanek, kuulamine ja keskendumine ainetunnis; sotsiaalse vastutustunde ja sportliku käitumise edasiarendamine; energia ja emotsioonide mõistmine ja suunamine kehalist aktiivsust hõlmavates mängudes ja harjutustes; mängud mootorsete oskuste arendamiseks; 2) oma kehalise võimekuse mõistmine – tegevus ja puhkus; arusaam liikumise mõjust igapäevaelule, meeleolu teadvustamine; kehaosade tundmine ja teadlik kasutamine; 3) harjumuse kujunemine õpetaja juhendamisele ning õpilase refleksioon oma kogemusest; 4) vee ja toidu otstarbekas tarbimine koolipäeva jooksul; puhkeminutid harjutuste vahel; tervisliku toitumise ja liikumise tähtsus (toidupüramiid)</p>
<p>Kehaline aktiivsus Õpilane: 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras</p>	<p>1) kehalise aktiivsuse mõistmine: teekond kooli ja koju, tegevused kehalise kasvatuses tunnis, vahetunnis, koolihoones, õues, koolivälisel ajal; rõõm liikumisest 2) lapse enesetunde hindamine ja mõistmine, et vajab pausi; 3) soojendus- ja venitusharjutuste rakendamine enne ja pärast kehaliste harjutuste sooritamist; 4) austus kaaslaste vastu; ohutu liiklemise järgimine, kokkupõrgete vältimine; sotsiaalsed oskused ja koostöö; konfliktide lahendamine õpetaja abiga; oskus leida täiskasvanu, kelle poole hädaolukorras pöörduda, teab vajadusel hädaabinumbrit 112</p>
<p>Liikumine ja kultuur Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult;</p>	<p>1) oskuste arendamine ja kinnistamine: liikumine muusika saatel; liikumisteede kujutamine joonistades, visuaalse pildi kaudu, selle järgi liikumise ja loova tantsu arendamine; keha kui väljendusvahend; 2) vestlused igapäevasest liikumis- ja sporditegevusest; osavõtt võistlustest; tähtpäevad ja traditsioonid (kooliüritused); 3) eneseregulatsiooni mõistmine; mängureeglites kokkuleppimine; ettevaatlik käitumine liikumisel, vältimaks enda- või kaasõpilase vigastamist; meeskonnamängud, koostöö ja suhtlusreeglid, sotsiaalsed oskused ja liikumisvõimekus; 4) Paul Keres ja tema mälestusmärk; laulupidu; 5) hügieeninõuete täitmine (kehahügieen: kätepesu, näopesu, soengu korrastamine); 6) riietumine vastavalt ilmale ja olukorrale; sobilike riiete ja jalanõude valimine, korrastamisharjumuse kujundamine;</p>

<p>7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu</p>	<p>7) liikumine kooli õuel ja Äkkeküla tervise- ning suusarajal; arutelud vabal ajal liikumisega seotud kohtadest; looduskeskkonna austamine ja selle kasulikkuse teadvustamine; 8) ohutu ja reeglipärane käitumine kooli territooriumil ja Äkkeküla tervise- ning suusarajal, reeglite järgimine; 9) <i>zumba</i>, kardio, loovtants, temaatiline tants, eesti rahvatants („Kaks sammu sissepoole“, „Kaera-Jaan“, Kihnu polka“, „Võru tants“, „Küünal tants“, „Laste ringtants“); muusika tajumine (kõla, tempo, rütm); 10) oskuste arendamine ja kinnistamine: tants kui eneseväljendusvahend; tants kui koostöö grupis, selle esitamine publikule; tähtpäevad ja traditsioonid ning sellekohased tantsud</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi</p>	<p>1) keskendumisoskus, oma tunnete ja emotsioonide mõistmine, neist rääkimine, oma emotsioonide nimetamine; heli kui lõõgastusvahend, sügav sisse- ja väljahingamine kui emotsioonide reguleerija; hingamisharjutused istudes või lamades – lõdvestumine, keskendumine, toimetulek stressiga; 2) ümbritseva keskkonna märkamine, kaasõpilaste ja õpetaja märkamine; rõõm liikumisest; rahunemisoskus, lõõgastumine, hingamisharjutused, tähelepanelikkust ja keskendumist toetavad tegevused, harjutused ja mängud; oma tunnete aktsepteerimine ning positiivse hoiaku kujundamine</p>

3. klass	
<p>Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 10) arvestab tegevustes kaaslasi; 11) annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; 12) toob näiteid erinevate liikumisostkuste kohta.</p>	<p>1) kõnni-, jooksu-, hüppeharjutused ja -mängud, nende kombinatsioonid (sh hüpitsaga, harjutused eri keskkondades); kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud; hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud; kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul); jooks ja kõndimine ilma ajata 300–500 meetri distantsil; lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas; viske- ja püüdmisega liikumismängud; viske-, püüdmis- ja põrgatamisharjutused (sh seatud takistusega); rahvastepall, korvpall, jalgpall, võrkpall; 2) ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt roomamine; hoki; 3) spordivahendite tõstmine, kandmine ja paigutamine, spordivahendi hooldusoskused; 4) vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes; 5) rinnuli- ja selili ujumine õige kehahoiaku, -hingamise ja käte ning jalgade liigutuste koordineerimisega; külili ujumine, treenides tasakaalu ja kehaasendi säilitamist; sukeldumine eri sügavustesse kasutades eri tehnikaid; liuglemine vee all ja vee peal, rõhuasetusega kehaasendi ja tõukejõu arendamisele; vabas stiilis ujumine; ujumine distantsil 200 meetrit, parandades vastupidavust ja kiirust; 6) ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine; 7) keha liikumine ajas ja erinevates rütmides; keha liikumine ruumis heli ja muusika saatel; liikumine eneseväljenduse vahendina; liikumine paarilise ja rühmaga - erinevates suundades, tempos, rütmis; etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine; 8) õige rüht, põlvede kõverdamine ja tõstmine; käed kui tasakaalu hoidjad, galopp; 9) ohutusnõuded mänguväljakul, spordiväljakul, spordisaalis, ruumitaju, kokkupõrgete vältimine, turvavarustuse kasutamise põhimõtted; ohutuseeskirjade lugemine ja järgmine; 11) õpetaja nõuannete tähelepanelik järgmine ning kommunikatsiooni hoidmine õpetaja ja kaaslastega; 12) oma igapäevase liikumisharrastuse kirjeldamine ja lihtanalüüs – vestlused</p>
Tervis ja kehalised võimed Õpilane:	

<p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p> <p>2) nimetab kehalisi võimeid;</p> <p>3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>	<p>1) tähelepanek, kuulamine ja keskendumine ainetunnis; sotsiaalse vastutustunde ja sportliku käitumise hoidmine; energia ja emotsioonide mõistmine ja suunamine kehalist aktiivsust hõlmavates mängudes ja harjutustes; mängud mootorsete oskuste arendamiseks;</p> <p>2) oma võimete tunnetamine tegevuste kaudu – tasakaalu hoidmine seistes, vastupidavus jooksus eri distantsidel;</p> <p>3) kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu;</p> <p>4) tervisliku eluviisi põhimõtted: une, toitumise ja liikumise tähtsus; tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel; teadmine, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat;</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</p> <p>2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</p> <p>3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras</p>	<p>1) õpilase teadlikkus erinevate tegevuste harrastamisest nagu jooksmine, ujumine, jalgrattasõit või muud erilised liikumisviisid (nt rula) vähemalt 30-minutit aktiivsust päevas; kehalise kasvatus tunni vajalikkuse mõistmine, liikumine vahetundides, koolimajas ja õues; liikumisest ja aktiivsusest saadav rõõm: suunavad harjutused ja mängud;</p> <p>2) lapse enesetunde hindamine: oluline on kuulata oma keha; vajadus puhata tundide vahel;</p> <p>3) taastavad harjutused; soojendus- ja venitusharjutused; soojendusharjutuste tehnika põhitõed; esmane venitusvõtete tehnika;</p> <p>4) austus kaasõpilaste vastu ja ohutu liikumine; ettevaatlikkus ja tähelepanelikkus liikumise ajal; oskus lahendada probleeme kaasõpilastega ning pöörduda õpetaja poole abi saamiseks kui tekib konflikt; hädaabinumbri 112 teadmine, et vajadusel abi kutsuda;</p> <p>Ohtlike olukordade äratundmine: Ohtlikud olukorrad on kukkumine, verejooks või äkiline valu;</p>
<p>Liikumine ja kultuur</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult;</p> <p>2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja</p>	<p>1) liikumist toetavate lahenduste loomine; harjutuste ette näitamine kaaslastele;</p> <p>2) osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi, koges; toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud; spordi- või liikumisürituste jälgimine meedias (tv, videod) ja arutlemine saadud kogemuse üle; osalemine õpetaja juhitud arutelus;</p> <p>3) meeskonnamängud, mis arendavad koostööd ja sotsiaalseid oskusi; ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm; liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete</p>

<p>liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult; 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu</p>	<p>jagamine, mängureeglites kokku leppimine; kohtuniku otsuse austamine; võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides; 4) õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine; 5) Hügieeniharjumuste kujundamine (kätepesu, suuhügieen); riiete vahetamisharjumuste kujunemine; 6) jalanõude paelte sidumine; riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). 7) erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine; liikumine tänaval, pargis; väljasõidud matkaradadele, suusaradadele; maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud eri keskkondades; 8) liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik; kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine; kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus; liicluseeskirjade järgimine liikudes tänaval; 9) tantsud ja tantsumängud; tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus; 10) tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga;</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi</p>	<p>1) keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis-, lõdvestus- ja venitusharjutused (lastejooga); 2) enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine; harjutused enese väärtustamise ja eduelamuste jagamiseks; kaaslaste saavutuste märkamine ja tunnustamine;</p>

4. klass	
<p>Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 9) analüüsib enda liikumisoskusi, ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>	<p>1) kõndimise ja jooksmise harjutused ja nende kombinatsioonid erinevates tempodes ja suundades, sealhulgas juhiste järgimine (nt "punane tuli - peatu"); liikumine erinevates keskkondades: siseruumides, välistingimustes, erinevatel maastikutüüpidel, õppekäikudel ja lühimatkaudel looduskeskkonnas; hüppemängud, (keksumäng), hüppenööri harjutused üldiste liikumisoskuste parandamiseks; ronimine takistusrajal, redelil, üle takistuste ja erinevatel kõrgustel, roomamine madalate takistuste alt; palli viske- ja püüdmisharjutused eri kaugustele ja raskusastmetel, vise läbi takistuse; täpsus viskamisel; põrgatamis- ja löömisharjutused; loovmängud, rahvastepall, korvpall, jalgpall, võrkpall; 2) tasakaalu hoidmine suuskadel tasasel pinnal ja libisemisoskuste arendamine ühelt jalalt teisele, keskendudes sujuvusele; klassikaline sammutehnika tasasel pinnal ning väikestel tõusudel ja langustel, kepitöö tehnika arendamine liikumise efektiivsemaks ja koordineeritumaks muutmiseks; kiiruse kontrollimine suuskadel olles, lumekühvli tehnika algoskused pidurdamiseks; suusamängud, näiteks "suusakull", slaalom takistuste vahel, pikemate sõitude harjutamine vastupidavuse arendamiseks; sõitmine jalgrattaga -aeglaselt, tasakaalu hoidmine ja sujuv pööramine; pidurdamistehnikad; jalgrattasõit radadel, takistuste ületamine, erinevate pindadega (kruus, muru, asfalt) kohanemine; 3) ratta tehnilise korrasoleku kontrollimine enne sõitu; 4) hüppenöör, pallid, rõngad, kelgud, suusad; 5) tantsuliigutused, mis ühendavad hüppeid ja keerutusi vertikaalses ja horisontaalses suunas; rütm, tempo, pöörded, hüpped; 6) tasakaalu hoidmine läbi tantsu ja liikudes vahendil; 7) liiklusreeglite ja ohutuse jälgimine (nt käemärkide andmine); 8) meeskonnatöö juhiste järgimine, huvi ja soov oma ideid grupitöös väljendada ning rakendada; 9) ettevaatusabinõud vahendil liikumisel – distantsti tajumine ja hoidmine teiste õpilastega; oskus teistega ruumis arvestada; 10) huvi tekitamine liikumisega seotud tegevuste vastu, oma hobi leidmine – arutelud;</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi</p>	<p>1) kehalised võimed igapäevastes tegevustes, nagu koolis liikumine, treeningud, kodutööd, spordivõistlustel osalemine ja tervise hoidmine;</p>

<p>ja harjutusi; 2) seab lühiajalisi eesmärgid kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>2) kehaliste võimete arendamine: jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus; lihastreeningud, venitused, jook, ujumine, jooga; 3) kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste järgi eesmärkide seadmine, 4) tervisliku seisundi tajumine õpetaja abiga lähtuvalt tulemustest; 5) tasakaal liikumise ja toitumise vahel, tervislik eluviis;</p>
<p>Kehaline aktiivsus Õpilane: 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<p>1) liikumisviisid, nagu jooksmine, ujumine, jalgrattasõit ja matkamine, mis aitavad tagada vähemalt 40-minutilise kehalise aktiivsuse päevas; rõõm liikumisest ja aktiivsetest mängudest; 2) teadlikkus liikumise kohta igapäevaelus: kehalise kasvatus tunnid, vahetunnid, kooli- ja kodutegevused; 3) oma keha signaalide äratundmine ja väsimusele reageerimine; 4) nutikell, spidomeeter, stopper; 5) taastavad harjutused (kergemad venitused, aeglased kallutused ja hingamisharjutused); 5-minutilise lõdvestava harjutuste kompleksi sooritamine pärast aktiivset osa; soojendus- ja venitustehnikad; dünaamilised harjutused keha ettevalmistamiseks koormuseks; 6) lugupidamise kasvatamine kaasõpilaste vastu ja tähelepanelikkus liikumise ajal; arutelu kokkupõrgete ja muude ohtlike olukordade vältimise viiside üle; ohtlike olukordade modelleerimine, näiteks libe põrand või takistus teel; rollimängud: paarides või rühmades konfliktide lahendamise harjutamine; abi kutsumise reeglite õppimine: täiskasvanu poole pöördumine, hädaabinumbrile 112 helistamine; abi kutsumise või hädaabi teenuste simuleerimine;</p>
<p>Liikumine ja kultuur Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</p>	<p>1) arutelu oma kogemustest – milliseid oskusi kasutasin, mida tahaksin arendada, mida uut kogemus andis;</p>

<p>2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p> <p>4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) avastab looduses liikumise võimalusi;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</p> <p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p> <p>10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</p> <p>11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</p>	<p>2) kehalise tegevuste oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega ning kultuuriga;</p> <p>3) meeskonnatöö, ausus ja võrdsus; arusaam, kust ausa mängu mõiste tuleb;</p> <p>4) liikumisürituste, spordiürituste ja tantsuürituste kohta info otsimine Eestis ja maailmas; vähemalt 3-e tuntud sportlase ja/või tantsija nimetamine;</p> <p>5) ohutusreeglid liikumisportides ja igapäevaelus; puhtuse vajaduse tähtsuse selgitamine kehaliste tegevuste vahel;</p> <p>6) teadlik riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile;</p> <p>7) liikumine looduses: pargid, metsad; koolitee ohutuse jälgimine; igapäevaelu teadvustatud liikluskäitumine;</p> <p>8) teadlikkus ohtudest, suuna ja asukoha määramisest tundmatus kohas kasutades kaarte või kompassi;</p> <p>9) tantsud ja tantsumängud - tantsimine, vaatamine, arutlemine; tantsude kavandamine;</p> <p>10) kultuuride mõistmine tantsude kaudu;</p> <p>11) tants kui eneseväljendus erinevates kultuurides ja seos meie oma kultuuriga;</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane:</p> <p>1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</p> <p>3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>1) teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu mõistmiseks ja hoidmiseks; meelerahu harjutused: mõtted, (keha)tunded; ümbritsevate helide ja objektide tajumine; kehaosade tunnetamine peast jalgadeni; lõdvestumine ja rahu tunni lõpus;</p> <p>2) emotsioonide ja nende muutuste märkamine; meeleolu ja keha seisundi muutmise oskus; meelerahu ja kehahooldus vaimse tasakaalu hoidmiseks;</p> <p>3) eneseväljendus ja kommunikatsioonioskus õpetajaga;</p>

5. klass	
<p>Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>	<p>1) kõnni- ja jooksu kombinatsioonid; jooksu alad: sprint, keskmaajooks, kestavusjooks; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel ja ühtlase tempo hoidmine; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; matkad ja õppekäigud; jooksu ja hüpete kombinatsioonid (sh hüpitsaga); maandumise alused; teadlik ronimine erinevates keskkondades ja tasapindadel; kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud ja tantsumängud; hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud; rütmis liikumine muusikaga ja muusikata; erinevad kiirused, suunad, tempo, rütm, tasandid tantsus; rütmi- ja koordinatsiooniharjutused; liikumine paarilise ja rühmaga; loovmängud, rahvastepall, korvpall, jalgpall, võrkpall; 2) liikumine linna- ja looduskeskkonnas ning vahelduval maastikul; jalgrattaga sõiduoskuse arendamine; 3) vahendi hooldus: jalgratta sadul, rehvid, kett; 4) liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid; vahendi hoidmine erinevate kehaosadega; palli löömisoskus käega, jalaga ja vahendiga; 5) kehaliikumine erinevates kõrgustes ja laiustes; tasakaaluasendid, pöörlemised, veeremine, keharaskuse ülekandmine; 6) kehahoiu hoidmise ja asendi õiged tehnikaid; kehahoiu seostamine keha raskuskeskmega; 7) soojendus enne liikumistegevust; riietuse valik vastavalt tegevusele ja keskkonnale; 8) selge kommunikatsioon kui meeskonnatöö alus; 9) liikumisohutus linnas ja maal; turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkurid; liiklusohutus vahendiga: jalgrattaga, rulaga, tõukerattaga; liikumise analüüsimine ja ohutuse tagamine; veeohutus ja käitumisreeglid veekogul; eneseanalüüs õpitud oskuste kohta; 10) liikumisoskuste seostamine erinevate spordialadega; sport kui hobi ja tulevikuperspektiiv.</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2) seab lühiajalisi eesmärgid kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</p>	<p>1) kehalised võimed igapäevastes tegevustes nagu koolis liikumine, treeningud, kodutööd, spordivõistlustel osalemine ja tervise hoidmine; 2) kehaliste võimete arendamine: jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus; lihastreeningud, venitused, aeroobne treening (jooks, ujumine), tasakaalu harjutused (jooga); 3) mõõdetud kehalised võimed ja nende kasutamine eesmärkide seadmiseks;</p>

<p>3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p> <p>4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>4) tulemuste analüüs tervisetsoonide järgi, tervise seisundi määramine õpetaja abiga;</p> <p>5) rõõm liikumisest; tasakaal liikumise ja toitumise vahel, tervislik eluviis.</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</p> <p>2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</p> <p>3) mõõdab enda südamelöögisagedust;</p> <p>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p> <p>6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<p>1) erinevate liikumisviiside tutvustamine ja nende tähtsuse mõistmine tervisele ja heaolule;</p> <p>2) arutelu erinevate liikumisviiside üle: jooksmine, ujumine, jalgrattasõit, ekstreemsport, matkamine;</p> <p>igapäevase vähemalt 50-minutilise kehalise aktiivsuse tähtsuse tutvustamine;</p> <p>3) pulsi lugemine randmelt, nutikell;</p> <p>4) nutikell, spidomeeter, stopper;</p> <p>5) oma keha kuulamise oskus, reageerimiseks väsimusele või ebamugavusele; puhkuse ja taastumise tähtsuse tutvustamine kehaliste tegevuste vahel; taastavad harjutused (venitused, kallutused ja hingamisharjutused)</p> <p>6-minutilise lõdvestava harjutuste kompleksi sooritamine aktiivsete harjutuste järel; õigete soojendus- ja venitustehnikate (sh staatiline venituse) ohutuse alus; dünaamilised soojendusvõteted keha ettevalmistamisel koormuseks;</p> <p>rühmatööna oma soojenduskompleksi loomine meeskonnatööd arendamiseks;</p> <p>6) järjepidev ohutus liikumise ajal ja lugupidamine kaasõpilaste vastu; kokkupõrgete ja muude ohtlike olukordade vältimise võimaluste teemaline arutelu; ohtlike olukordade modelleerimine ja nende ennetamise õppimine; rollimängud konfliktide lahendamise harjutamiseks;</p> <p>abiküsimise ja reageerimiskiiruse oskuse arendamine; hädaabinumbri 112 teadmine ja õige protsess hädaabi teenuse kutsumiseks;</p>

<p>Liikumine ja kultuur Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) avastab looduses liikumise võimalusi; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</p>	<p>1) erinevate liikumisvõimaluste loomine ja tagasiside küsimuste kaudu; arutelu isikliku kogemuse üle – milliseid oskusi kasutati, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus tõi; 2) oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega; isiklikud näited liikumistegevusest, sealhulgas spordist ja tantsimisest, ning nende seosest kultuuriga; 3) ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus; teadmised, kust on alguse saanud ausa mängu mõiste. 4) Eesti Olümpiaakadeemia; liikumisürituste, (suurte) võistluste, tantsuürituste ja sportlaste ning tantsijate kohta info otsimine Eesti ja maailma kontekstis; 5) ohutusreeglid erinevates liikumistes ja spordialadel; hügieeni järgimine ja selle tähtsuse põhjendamine; riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile ja keskkonnale; 7) erinevad maastikud, metsatüübid, pargid ja terviserajad; 8) looduses käitumine, teadlikkus looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest; asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikumisel kaartide, kompassi või GPS-i abil; reisiteekonna planeerimine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse jälgimine; igapäevaelu liikluskäitumise näited; 9) tantsud ja tantsumängud paaris ja rühmas; tantsimine, tantsu vaatamine ja sellest arutlemine; tantsude loomine; 10) kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; 11) tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga;</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>1) vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmise teadmised ja oskused; vaimse ja kehalise tasakaalu seosed ja reguleerimise võimalused; meelerahu harjutused - mõtete, tunnete ja kehatundmuste märkamine; ümbritsevate helide ja objektide märkamine; kehatunnetusharjutused - kehaosade teadvustamine alates peast jalgadeni; 3) emotsioonide ja nende muutuste märkamise oskus; vaimse ja kehalise seisundi muutmise oskus;</p>

6. klass	
<p>Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>	<p>1) kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine; matkad ja õppekäigud; jooksu ja hüpete kombinatsioonid; hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, <i>hobby horse</i>) erinevates keskkondades; maandumine, takistuse ületamine; hüpitsaharjutuste kombinatsioonid; ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel; kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud; hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud; rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid; enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale; rütmi- ja koordinatsiooniharjutused; liikumine paarilise ja rühmaga; korvpall, jalgpall, võrkpall; 2) vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades; võimaluse korral rattanädala/-kuu rakendamine jalgrattsõiduoskuse arendamiseks; 3) jalgratta sadula seadmine õigele kõrgusele, rehvide õhuga täituvuse ja keti olukorra kontrollimine; 4) viske-, püüdmise-, löömis- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid; vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes; pallid, reketid, hokikepid, kurikad; 5) kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil; kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes; kehakontroll tantsides nii individuaalselt kui paaritantsus; asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega; 6) toengud üksi ja paarilisega; liikumised ja tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega; ümberpööratud asendid; maandumine; rippumine; pöörlemised, veeremised; keharaskuse ülekandmine; asendite nimetused, oskussõnad; 7) soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; 8) sujuv kommunikatsioon kui meeskonnatöö alus; 9) turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades; kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel;</p>

	<p>liikumisviiside ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas; teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt;</p> <p>turvavarustust kasutamine liikumisviisi silmas pidades (kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided); ohutuse arvestamine kehahoiuharjutustes; kinnistunud teadmised veeohutusest; eneseanalüüs juhendi, ankeedi, õpitud oskuste jms põhjal – küsimused vastused ja vestlusring;</p> <p>10) liikumisoskuste seostamine liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisi (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne);</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p> <p>4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>1) kehaliste võimete teadmine, nende vajalikkus igapäevaelu tegevustes nagu koolis liikumine, treeningud, kodutööd, spordivõistlustel osalemine ja tervisehooldus;</p> <p>2) jõu, painduvuse, kiiruse, tasakaalu ja vastupidavuse arendamise harjutused; lihastreeningud, venitused, aeroobne treening (jooksmine, ujumine), tasakaalu harjutused (jooga);</p> <p>3) aktiivne osalemine mõõtmise protsessis, teadlikkus mõõdetavatest kehalistest võimetest;</p> <p>4) mõõtmistulemuste ülesmärkimine, analüüs tervisetsoonide alusel, tervisetsooni määramine vastavalt mõõtmistulemustele, tulemuste ülesmärkimine ja jälgimine;</p> <p><i>Fitback</i> keskkonna kasutamine, kehaliste võimete tulemuste seostamine terviseiga;</p> <p>4) liikumise ja toitumise tasakaalu mõistmine, tasakaalu hoidmine liikumise ja toitumise vahel, tervisliku eluviisi mõistmine;</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</p> <p>2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</p> <p>3) mõõdab enda südamelöögisagedust;</p> <p>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja</p>	<p>1) liikumisaktiivsuse suurendamine igapäevaelus ja päevakavade planeerimine, et tagada vähemalt 60-minutiline aktiivsus;</p> <p>2) teadlikkus eri liikumisvõimalustest igapäevaselt nagu jalutamine, sportimine ja vahetundides liikumine;</p> <p>3) südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ja erineva intensiivsusega tegevuste ajal spordikella abil;</p> <p>4) sammulugejad, aktiivsusmonitorid ja -rakendused;</p>

<p>taastumist toetavaid tegevusi; 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<p>5) soojendusharjutused enne kehalise aktiivsuse alustamist, taastumine pärast kehalist aktiivsust: vedelikud, venitused, südamelöögisageduse taastamine; taastumine pärast haigust või vigastust, sobiv tegevuse intensiivsus ja harjutuste valik; taastumine väsimusest, piisava une vajalikkus; 6) õnnetuste nagu põrutused, nihetused, luu- ja liigesevigastused, haavad, ülekuumenemine ja külmaga jahtumine äratundmine; esmaabiteemaliste küsimustike täitmine; esmaabi teadmiste kontrollimine ja harjutamine mängu kaudu; hädaabinumbri 112 helistamise ja vajalikku info edastamise oskus; paarides mängitud hädaabiteenistusele helistamise praktiseerimine; õige info edastamine õnnetuse asukoha, kannatanu seisundi ja võimalike ohtude kohta;</p>
<p>Liikumine ja kultuur Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) avastab looduses liikumise võimalusi; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</p>	<p>1) liikumist toetavate lahenduste loomine, tagasiside andmine etteantud küsimuste kaudu; 2) arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus; oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega, näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga; 3) ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus; teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud; 4) Eesti Olümpiaakadeemia; info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta; enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili rahvusvahelisel tasemel esindajate nimetamine; 5) ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes; hügieeni järgimine ja selle vajalikkuse põhjendamine; 6) teadlik riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele; 7) maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; käitumine looduses, teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest; 8) asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS); reisirute kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; näitete toomine oma igapäevase liikluskäitumise kohta seoses liikluskultuuriga; 9) tantsud ja tantsumängud; tantsimine, tantsude vaatamine ja nende üle arutlemine; tantsude loomine; tants kui kultuurilise eripära väljendaja; tants kui liikumiskultuur, omakultuur;</p>

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

- 1) kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest, nende hoidmisest ja teadlikust reguleerimisest;
- 2) meelerahuharjutused, helide, objektide ja end ümbritseva tajumine; kehatunnetusharjutused - kehaosade tunnetamine alates peast jalgadeni; lõdvestumise ja rahu saavutamise harjumus iga tunni lõpus;
- 3) emotsioonide ja nende muutuste märkamine; eneseregulatsioon; pingete leevendamise ja lõdvestumise oskus; emotsioonide kirjalik fikseerimine ja muutuste jälgimine;

7. klass	
<p>Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes; 9) annab hinnangu enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 10) seostab liikumisostkusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>1) liikumisviisid harrastustegevustes ja treeningutel - matk looduses (distsants 1–3 km), maastikujooks (300–800 m), kepikõnd (1–2 km); õige kehahoiak, sammude pikkus ja rütm, jooks 100–400 m distantsil; kaugushüpe; hüpped üle takistuste (kõrgus 20–40 cm); kaugushüpped hoovõtuga (3–4 katset); tõuge, maandumine, hüpped 5–10 m distantsil); ronimine ronimisseinal, looduslikes tingimustes, treeningradadel; saalihoki, saalijalgpall, võrkpall, korvpall, käsipall, jalgpall; rütmilised liigutused muusika saatel; samme ja hüppeid sisaldavad tantsud (kestus 1–2 minutit); rütmilised liikumised 5–10 m distantsil, kehahoiu hoidmine; matkad looduses; vertikaalsete pindade ületamine (kõrgus 1–3 m); 2) jalgratas (marsruut 1–2 km), tõukeratas, rula; teadlik pidurdamine, pööramine; manööverdamine 50–200 m distantsil, tasakaalu hoidmine; suusatamise alused: suusavarustus ja selle hooldamine; riiete ettevalmistamine suusatamiseks; ohutus treeningutel; levinud suusatehnikad; 3) sadula reguleerimine, keti õlitamine, käiguvahetussüsteemi ja rattaketi fikseerimise algtõed; 4) palli käsitsemisoskus - viskamine, püüdmine, põrgatamine, löömine, täpsusvisked; 5) koordinatsiooniharjutused 5–10 m distantsil; tasakaalu hoidmine erinevatel pindadel (rada pikkusega 3–5 m); 6) kõndimine kitsal toel 2–3 m, asendi hoidmine; 7) turvavarustuse kasutamine (kiiver, helkurid); liiklusreeglite järgimine; marsruudi planeerimine (300–500 m); soojendus enne tegevusi, sobivate riiete valik; 8) meeskonnatöö, ausa mängu põhimõtted spordis; liikumisplaanide koostamine (treeningplaan või matkamarssuudid); tagasisidestamine meeskonnaliikmete vahel; 9) arutelud ja õpilaste ettekanded liikulusohutuse teemal; 10) liikumisostkuste kasutamine igapäevaselt, harrastustes või spordivõistlustel; ettevalmistavad liikumised matkaks 2-3 km, mängud väikestel platsidel;</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</p>	<p>1) jõud, vastupidavus, paindlikkus (jooks, kükid, kätekõverdused, soojendus, venitused); kehaline liikumine haiguste ennetajana;</p>

<p>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</p> <p>3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</p> <p>4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</p> <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>	<p>2) mõõtmistulemused; pulsi mõõtmine ajaliselt piiritletud treeningute vahel, pulsi tsoonid; trauma- ja haigusejärgne treening; taastumine - kerge liikumine või puhkus pärast treeningut; energia kadu ja taastootmine; kaloriarvestus;</p> <p>3) eesmärkide seadmine ja planeerimine liikumispäeviku abil</p> <p>4) aja mõõtmine, tulemuste võrdlus;</p> <p>5) erinev distants, -kõrgus, aeg;</p> <p>6) kehamassiindeks (KMI) kui tervise näitaja; toitumise ja aktiivsuse analüüs;</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</p> <p>3) teab erineva liikumiskiiruse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>	<p>1) päeva teadlik kavandamine, päevase liikumistegevuse teadlik planeerimine;</p> <p>2) liikumispäevik - tegevused, aeg, intensiivsus;</p> <p>3) hingamise ja pulsi norm; sobiva koormuse valimine ja selle hindamine; treeningujärgse enesetunde hinnang skaalal; grupiarutelud</p> <p>4) nutitelefon, nutikell, spidomeeter, stopper;</p> <p>5, 6) iseseisev soojendus- ja lõdvestusharjutuste valik, tervist taastavate harjutuste valik;</p> <p>7) õnnetuse korral käitumine, abi kutsumine; õnnetuse simulatsioon paari ja grupitööna;</p>
<p>Liikumine ja kultuur</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud</p>	<p>1) liikumisvõimaluste loomine (tants, kompositsioon); tagasisidestamine liikumisprobleemide lahendamiseks; tegevuste planeerimine ja tulemuste hindamine; liikumisplaanide koostamine (15 minuti tegevusega treeningulaan, matkamarssuudid pikkusega 1-2 km);</p>

<p>liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>2) liikumistegevuses saadud oskuste ja saavutatud eesmärkide kirjeldamine;</p> <p>3) ausa mängu põhimõtted spordis, meeskonnatöö ja ausus (korvpall, võrkpall – mäng kestvusega vähemalt 10-15 minutit);</p> <p>4) info otsimine ja seostamine hobidega, sportlaste ja tantsijate tähtsus ühiskonnas; ettekanded lemmikspordi või tantsu kohta, (kestus vähemalt 3 minutit, vähemalt 1-2 allikat); kriitilised arutelud stereotüüpidest sportlastest, spordi seostest ühiskonna ja kultuuriga;</p> <p>5) riietumine ja ettevalmistus treeninguteks, looduses viibimiseks, matkamiseks, turvavarustuse valmine ja kasutamine; matkavarustuse nimekirja koostamine (2-3 km matkamiseks);</p> <p>6) arutus looduskeskkonna valiku üle</p> <p>7, 8) raja läbimine erinevatel liikumisviisidel ja vahenditel; kaardi ja kompassi kasutamine orienteerumises (vähemalt 1 km);</p> <p>9) tantsu kultuurilise tähenduse mõistmine ja eneseväljendus tantsude uurimine, oma tantsu loomine ja esitlemine (kestus vähemalt 1-2 minutit);</p> <p>9) isikliku treeningplaani loomine, eesmärkide seadmine paaris ja grupitööna;</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</p> <p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <p>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>	<p>1) sobivate hingamisharjutuste, lõdvestus- ja taastumisviiside valik joogaharjutustes (Shindo, Qigong), meditatsioon;</p> <p>2) harjutuste mõju igapäevaelule – liikumispäevik (enesetunne enne ja pärast harjutusi, stressi tase, lõdvestus);</p> <p>3) lõdvestus- ja taastumisviiside ülevaade – hindamisskaala; sobiva meetodi valik lähtuvalt tulemustest)</p> <p>4) eneseregulatsiooni kasutamine (sügav hingamine stressisituatsioonis); lõdvestusharjutused (5–10 minutit iga harjutuse jaoks, igapäevaselt või iga teine päev); progresseeruv lihaste lõdvestamine (5 minutit iga kord);</p>

8. klass	
<p>Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes; 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>1) kergejõustik: õige kehahoiak, sammude pikkus ja rütm, jooks 200-500 m distantstil; kaugushüpe; hüpped üle takistuste (kõrgus 20-40 cm); kaugushüpped hoovõtuga (3-4 katset); tõuge, maandumine, palli käsitlemisoskus - viskamine, püüdmine, pörgatamine, löömine, täpsusvisked; liikumisoskuste kasutamine igapäevaselt, harrastustes või spordivõistlustel; ettevalmistavad liikumised matkaks 3-4 km; liikumisviisid harrastustegevustes ja treeningutel - matk looduses (distant 2-3 km), maastikujooks (500-900 m), kepikõnd (2-3 km); ronimine ronimisseinal, looduslikes tingimustes, treeningradadel; rütmilised liigutused muusika saatel; samme ja hüppeid sisaldavad tantsud (kestus 2-5 minutit); rütmilised liikumised, kehahoiu hoidmine; rütmilised liigutused muusika saatel; samme ja hüppeid sisaldavad tantsud (kestus 2-5 minutit); 2) jalgratas (marsruut 1–2 km), tõukeratas, rula; teadlik pidurdamine, pööramine; manööverdamine 100-300 m distantstil, tasakaalu hoidmine; suusatamine: suusavarustus ja selle hooldamine; riiete ettevalmistamine suusatamiseks; ohutus treeningutel; levinud suusatehnikad; 3) sadula reguleerimine, keti õlitamine, käiguvahetussüsteemi ja rattaketi fikseerimise oskus; 4) spordimängud: saalihoki, saaljalgpall, võrkpall, korvpall, käsipall, jalgpall – teadlikkus eri mängude spetsiifikast ning eri põhimõtted palli valmisel ja kasutamisel; 5) võimlemine: koordineerimisharjutused; tasakaalu hoidmine erinevatel pindadel (rada pikkusega 4-6 m); 6) kõndimine kitsal toel 2–3 m, asendi hoidmine; 7) turvavarustuse kasutamine (kiiver, helkurid); liiklusreeglite järgimine; marsruudi planeerimine (600-800 m); soojendus enne tegevusi, sobivate riiete valik; 8) meeskonnatöö, ausa mängu põhimõtted spordis; taktika arutamine meeskonnatöös; 9) arutelud ja õpilaste ettekanded liikulohutuse teemal; 10) liikumisoskuste kasutamine igapäevaselt, harrastustes või spordivõistlustel; ettevalmistavad liikumised matkaks 2-3 km, mängud väikestel platsidel;</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</p>	<p>1) jõud, vastupidavus, paindlikkus (jooks, kükid, kätekõverdused, soojendus, venitused); füüsiline aktiivsus kui oluline tegur krooniliste haiguste ennetamisel ja üldise tervise seisundi parandamisel;</p>

<p>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</p> <p>3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</p> <p>4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</p> <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>	<p>2) füüsiliste mõõtmiste tulemused; pulsi jälgimine erinevates treeningu etappides, pulsi tsoonide määramine südame-veresoonkonna süsteemi treenimise optimeerimiseks; treenimine pärast vigastusi ja haigusi; taastumine - puhkuse või kerge füüsilise tegevuse tähtsus pärast intensiivseid koormusi; energia kadu treeningu ajal ja selle taastumine, arvestades kalorite tasakaalu;</p> <p>3) spordieesmärkide seadmine ja treeningute planeerimine liikumispäeviku abil, füüsiliste näitajate dünaamika analüüs;</p> <p>4) aja mõõtmine teatud distantsidel, tulemuste võrdlemine treeningu edenemise ja arenguga;</p> <p>5) erinevad treeningukoormused: distantsid, kõrgused, ajad - mõju füüsilisele arengule;</p> <p>6) kehamassiindeks (KMI) kui oluline näitaja organismi seisundist ja selle seos füüsilise aktiivsuse ning toitumisega; toitumise ja füüsilise aktiivsuse analüüs tervise parandamiseks.</p>
<p>Kehaline aktiivsus Õpilane:</p> <p>1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</p> <p>3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>	<p>1) teadlik päeva planeerimine, arvestades füüsilist aktiivsust, aja ratsionaalne jaotamine treeningute ja taastumise vahel päeva jooksul;</p> <p>2) liikumispäevik - andmed füüsilise koormuse liikide, kestuse, intensiivsuse ja selle mõju kohta kehale, aktiivsuse jälgimise töötlus edusammude analüüsimiseks;</p> <p>3) hingamise ja pulsi normid erinevate füüsiliste koormuste tasemetes juures; sobiva treeningu valik organismi seisundi ja füüsilise ettevalmistuse taseme järgi, enesetunde hindamine pärast treeningut (suurenevate või vähenenud sümptomite skaala: Bori skaala, Likert); rühmaarutelud ja tulemuste analüüs;</p> <p>4) kaasaegsete tehnoloogiate kasutamine tervise seisundi jälgimiseks - nutitelefonid, nutikellad, mis jälgivad pulssi, distantsi, kaloreid, samuti spidomeetrid ja stopperid treeningu tulemuste hindamiseks;</p> <p>5, 6) iseseisev soojendus- ja lõdvestusharjutuste valik, mis on suunatud liikuvuse taastamisele ja lihaspinge leevendamisele, taastumise meetodite, nagu venitusharjutused või hingamisharjutused, kasutamine;</p> <p>7) käitumine eriolukordades, esmaabi andmise ja erakorralise meditsiiniabi kutsumise algoritm; õnnetuse simulatsioon paaride ja grupitööna õige tegevuse ja esmaabi osutamise tehnikate analüüsimiseks.</p>
<p>Liikumine ja kultuur Õpilane:</p>	

<p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>1) liikumisvõimaluste loomine ja arendamine (tantsu kompositsioon, liikumisvõtted); tagasiside andmine liikumisprobleemide analüüsimiseks ja lahendamiseks; füüsiliste tegevuste planeerimine, eesmärkide seadmine ja tulemuste hindamine; liikumisplaanide koostamine, mis hõlmab 20-minutilisi treeninguid, matkamarssuudid pikkusega 2-3 km, samuti vastupidavuse ja tugevuse arendamise harjutusi;</p> <p>2) liikumisaktiivsuses omandatud oskuste ja saavutatud eesmärkide kirjeldamine, arenguprotsessi hindamine ja analüüs;</p> <p>3) ausa mängu põhimõtted spordis, meeskonnatöö väärtus ja aususe tähtsus (populaarsed spordimängud- mängu kestus vähemalt 15-20 minutit, strateogia ja koostöö arendamine meeskonnas);</p> <p>4) spordiala ja tantsu valiku analüüs ning nende seos isiklike huvide ja ühiskondlike väärtustega; ettekanded lemmikspordi või tantsu kohta, (vähemalt 2-3 teaduslikku või usaldusväärset allikat); kriitilised arutelud spordis ja tantsus esinevate stereotüüpide üle ning spordi, kultuuri ja ühiskonna vahelise seose käsitlemine;</p> <p>5) sobiv riietus ja ettevalmistus treeninguteks, looduses viibimiseks ja matkamiseks, arvestades turvarustuse valikut ja õiget kasutamist; matkavarustuse nimekirja koostamine - turvaline matk distantil 3-4 km;</p> <p>6) looduskeskkonna valiku ja sobivate liikumisvormide analüüs; mõju keskkonnale ja looduse säilitamise põhimõtted;</p> <p>7, 8) rajal liikumisvõtete rakendamine, kasutades erinevaid liikumisviise ja vahendeid; kaardi ja kompassi kasutamine orienteerumises (vähemalt 2 km);</p> <p>9) tantsu kultuurilise tähenduse ja eneseväljenduse arendamine; tantsu uurimine ja analüüs, oma tantsu loomine ja esitlemine (kestus vähemalt 2-3 minutit) arvestades liikumise ja muusika sünergiat;</p> <p>10) isikliku treeningplaanide koostamine eesmärkide saavutamiseks, arvestades kehalise aktiivsuse taset ja arenguvajadusi, paarides ja grupitöös koostööl põhinevad plaanid ja tegevused.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane:</p> <p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</p>	<p>1) hingamisharjutused: prāṇāyāma, asendid: <i>asanad</i>, meditatsioon;</p> <p>2) harjutuste efektiivsuse mõju igapäevaelule – liikumispäeviku pidamine (enesetunne enne ja pärast harjutusi, füüsiline ja vaimne seisund, stressi, väsimuse ja lõdvestuse taseme analüüs, lõdvestusmeetodite valik);</p> <p>3) lõdvestus- ja taastumisvõtete ülevaade – hindamiskaala; sobiva meetodi valik lähtuvalt tulemustest ja individuaalsetest omadustest;</p>

3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;
4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

4) eneseregulatsiooni kasutamine (sügav hingamine stressisituatsioonis); lõdvestusharjutused (6-11 minutit iga harjutuse jaoks, igapäevaselt või iga teine päev); lihaspinge vähendamine, taastumine vaimse ja füüsilise pingutuse järel;

9. klass	
<p>Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes; 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>1) kergejõustik: õige kehahoiak, sammude pikkus ja rütm, jooks 500-700 m distantstil; kaugushüpe; hüpped üle takistuste (kõrgus 20-40 cm); kaugushüpped hoovõtuga (3-4 katset); tõuge, maandumine, palli käsitsemisoskus - viskamine, püüdmine, pörgatamine, löömine, täpsusvisked; liikumisoskuste kasutamine igapäevaselt, harrastustes või spordivõistlustel; ettevalmistavad liikumised matkaks 4-5 km; liikumisviisid harrastustegevustes ja treeningutel - matk looduses (distant 3-4 km), maastikujooks (600-1000 m), kepikõnd (3-5 km); ronimine ronimisseinal, looduslikes tingimustes, treeningradadel; rütmilised liigutused muusika saatel; samme ja hüppeid sisaldavad tantsud (kestus 3-7 minutit); rütmilised liikumised, kehahoiu hoidmine; 2) jalgratas (marsruut 3-5 km), tõukeratas, rula; teadlik pidurdamine, pööramine; manööverdamine 200–400 m distantstil, tasakaalu hoidmine; suusasport: suusavarustus ja hooldus; suusakeeramiseks mõeldud riiete ettevalmistamine; turvalisus treeningutel; levinud suusaliigid - klassikalised suusaliigid; 3 km distant si läbimine klassikalise suusaliigiga. 3) sadula reguleerimine, keti õlitamine, käiguvahetussüsteemi ja rattaketi fikseerimine; 4) spordimängud: saalihoki, saalijalgpall, võrkpall, korvpall, käsipall, jalgpall; sulgpall, tennis - teadlikkus eri mängude spetsiifikast ning eri põhimõtted palli valmisel ja kasutamisel; 5) koordineerimisvõimelised harjutused; tasakaalu hoidmine erinevatel pindadel (rada pikkusega 6–8 m); 6) kõndimine kitsal toel 2–3 m, asendi hoidmine; 7) turvavarustuse kasutamine (kiiver, helkurid); liiklusreeglite järgimine; marsruudi planeerimine (800–1000 m); soojendus enne tegevusi, sobivate riiete valik; 8) meeskonnatöö, ausa mängu põhimõtted spordis; taktika arutamine meeskonnatöös; meeskonnamängud, mis arendavad suhtlemisoskust ja ühtsustunnet; 9) arutelud ja õpilaste ettekanded turvalise ja kavandatud liikumise teemal; 10) treeningseadmete kasutamine peamiste füüsiliste omaduste arendamiseks: jooksmisrada, ellipsoid, raskustega treeningseadmed.</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud</p>	<p>1) kehaliste võimete ja tervise omavaheline seos: kehaline aktiivsus, haiguste ennetamine, keha vastupidavus, ainevahetus, üldine tervis, elukvaliteedi tõus, kroonilised haigused, tervise säilitamine. regulaarne füüsiline aktiivsus 3-5 korda nädalas, treeningu kestus 30-60 minutit;</p>

<p>tervisega ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>	<p>2) kehalisi võimekusi arendavate tegevuste mõju ja teadlik valik: kehalised tegevused, vastupidavustreeningud, lihastreeningud, tasakaalu- ja paindlikkusharjutused, füüsilised võimekused, teadlik valik, eesmärgid, vajadused. vastupidavustreeningud - 20-30 minutit, 2-3 korda nädalas. lihastreeningud - 2-3 seeriat 8-12 kordust iga lihasgrupi kohta, 2 korda nädalas. tasakaalu- ja paindlikkusharjutused - 10-15 minutit igapäevaselt; 3) pikaajalised ja mõõdetavad eesmärgid, individuaalsed arengukavad, areng, edusammud, eesmärkide jälgimine, tulemuste analüüs; individuaalsete eesmärkide seadmine 3, 6 ja 12 kuu peale, edusammude jälgimine iga 2 nädala järel, lähtudes mõõtmistulemustest (kaal, kehaümberrõõdud, füüsilise vormi näitajad); 4) kogemuse arendamine kehaliste võimete pidevast treeningust ja taastumisest: süsteemne treeningkava, taastumismeetodid, venitus, lõdvestus, taastav uni, treeningu kasu, kehaliste võimete arendamine; regulaarne treening 3-4 korda nädalas; venitamine - 10-15 minutit pärast treeningut. taastumine 7-9 tundi und ööpäevas; 5) kehalised võimed, tervise seisund, treeningu mõju, toitumine, igapäevane aktiivsus, eluviisid, füüsilise seisund, tervis, arengutulemuste hindamine. igapäevase heaolu hindamine (enesehindamine, stressitaseme mõõtmine) kord nädalas. tulemuste analüüs ja kohandamine vastavalt füüsilise seisundi ja arengutulemuste järgi; 6) liikumise ja toitumise tasakaalu tähtsus: liikumine, toitumine, tasakaal, tervise edendamine, treeningu tulemused, lihaste taastumine, energia, toitumisplaanid, treeningkoormus, eesmärgid; tasakaal füüsilise aktiivsuse ja toitumise vahel - regulaarne treening (3-5 korda nädalas) ja tasakaalustatud toitumine.</p>
<p>Kehaline aktiivsus Õpilane: 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende</p>	<p>1) oskus planeerida oma päeva, arvestades koolikoormust, treeninguid ja puhkeaega; liikumisviiside mitmekesisus ja valik; tutvumine erinevate liikumisviisidega – endale meeldiva tegevuse valimine; 2) liikumispäeviku pidamine, kuhu kirja panna füüsilise koormuse liigid (jooksmine, treening, tantsutunnid), kestus ja intensiivsus; enesetunde hindamine pärast füüsilist aktiivsust; eesmärkide seadmine: distantsi pikendamine, uus harjutus; 3) pulsi õige mõõtmine enne ja pärast treeningut; teadmine vanusele vastavatest pulsinormidest;</p>

<p>olulisust; 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>	<p>3, 4) kaasaegsed tehnoloogiad tervise jälgimiseks; nutikate seadmete kasutamine: nutikellad ja -käevõrud, mis näitavad sammude arvu, põletatud kaloreid ja pulssi; rakenduste võimaluste uurimine, mis aitavad jälgida edusamme (näiteks Google Fit, Strava või analoogid); rakenduste kasutamine ajakava koostamiseks; 5) soojendus- ja taastumisharjutused, vigastuste riski vähendamine; lõdvestustehnikad (sügav hingamine, venitusharjutused, jooga); oma mini-programmi koostamine: 5-7 minutit soojendust, 10 minutit treeningut, 5 minutit lõdvestust; 6, 7) käitumine erakorraliste olukordade korral: trauma, nihestuse, verevalumi, pearingluse korral; arutelu oluliste ohutusreeglite üle: täiskasvanu teavitamine ja hädaabiteenistuse kutsumine.</p>
<p>Liikumine ja kultuur Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades</p>	<p>1) liikumisvõimaluste loomine ja arendamine (tantsu kompositsioon, liikumisvõtted); tagasiside andmine liikumisprobleemide analüüsimiseks ja lahendamiseks; füüsiliste tegevuste planeerimine, eesmärkide seadmine ja tulemuste hindamine; liikumisplaanide koostamine, mis hõlmab 20-minutilisi treeninguid, matkamarssuudid pikkusega 3-5 km, vastupidavuse ja tugevuse arendamise harjutused; 2) liikumisaktiivsuses omandatud oskuste ja saavutatud eesmärkide kirjeldamine, arenguprotsessi hindamine ja analüüs; 3) ausa mängu põhimõtted spordis, meeskonnatöö väärtus ja aususe tähtsus (populaarsed spordimängud- mängu kestus vähemalt 20-25 minutit, strateegia ja koostöö arendamine meeskonnas); 4) spordiala ja tantsu valiku analüüs ning nende seos isiklike huvide ja ühiskondlike väärtustega; ettekanded lemmikspordi või tantsu kohta (vähemalt 3-4 teaduslikku või usaldusväärset allikat); kriitilised arutelud spordis ja tantsus esinevate stereotüüpide üle ning spordi, kultuuri ja ühiskonna vahelise seose käsitlemine; 5) sobiv riietus ja ettevalmistus treeninguteks, looduses viibimiseks ja matkamiseks, arvestades ka turvavarustuse valikut ja õiget kasutamist; matkavarustuse nimekirja koostamine (matk distantsil 4-5 km); 6) looduskeskkonna valiku ja sobivate liikumisvormide analüüs; mõju keskkonnale ja looduse säilitamise põhimõtted;</p>

<p>erinevaid võimalusi; 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>7, 8) rajal liikumisvõtete rakendamine, kasutades erinevaid liikumisviise ja vahendeid; kaardi ja kompassi kasutamine orienteerumises (vähemalt 3 km); 9) tantsu kultuurilise tähenduse ja eneseväljenduse arendamine; tantsu uurimine ja analüüs, oma tantsu loomine ja esitlemine kestusega vähemalt 2-3 minutit arvestades liikumise ja muusika sünergiat; 10) isikliku treeningplaani koostamine eesmärkide saavutamiseks, arvestades kehalise aktiivsuse taset ja arenguvajadusi, paarides ja grupidöös koostööl põhinevad plaanid ja tegevused.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>	<p>1) kontrollitud hingamisharjutused (hingamise juhtimine, vahelduv hingamine, rütmiline hingamine); <i>asanad</i> - keerukad füüsilised poosid ("puu poos", "kolmanda sõdalase poos", "tervitus päikesele"); meditatsioon (hingamisele -, objektile keskenduv meditatsioon)</p> <p>2) harjutuste mõju igapäevaelule - päeviku pidamine füüsilise ja psühho-emotsionaalse seisundi muutuste analüüs; enesetunde fikseerimine enne ja pärast harjutusi; stressitaseme, energia ja keskendumise registreerimine; dünaamika analüüs; seoste loomine harjutuste ja igapäevaste ülesannete tõhususe vahel;</p> <p>3) lõdvestus- ja taastumismeetodite ülevaade, erinevate füüsilist ja vaimset lõdvestust soodustavate meetodite omandamine (progressiivne, visualiseerimine); efektiivsuse hindamiskaala kasutamine: subjektiivse lõdvestustunde ja objektiivsete näitajate (nt pulss, hingamine) alusel; tasakaalustatud toitumine ja sport (energia ja taastumine, toit enne ja pärast treeningut, tervislikud vahepalad; toitumise mõju spordis tulemustele ja meeleolule);</p> <p>4) eneseregulatsiooni meetodite rakendamine stressirohketes olukordades (osavõime arendamine iseseisvalt pinget vähendamiseks, stressitaluvuse suurendamiseks); regulaarne hingamisharjutus (15 minutit päevas): rõhk sisse- ja väljahingamise aeglustamisel ja süvendamisel; progressiivne lihaste lõdvestamine (10-12 minutit), keskendudes kõige pingelisematele piirkondadele (kael, õlad); meetodite efektiivsuse analüüs õpingute ja igapäevaelu kontekstis.</p>

Kool on küllaltki omanäoline selle poolest, et sel on oma kolme rajaga basseini, jõusaali- ja tantsusaali, kaks spordisaali spordimängudega tegelemiseks, eraldi võimlemis-, jooga- ja aeroobikasaali, spordistaadion ja jalgratturite harjutusväljak.

Samuti asuvad kooli kõrval Akkeküla tervise-, jalgratta- ja suusarajad, mis võimaldab kooli õpilastel kogu õppeaasta vältel tegeleda täisväärtuslikult kehakultuuri, spordi ja enda tervisega.