

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Üldalused

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, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

1.1. Valdkonnapädevus

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

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

1.2. Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht

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

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

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 kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

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

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

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

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

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

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende

saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

1.4. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega.

Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.

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 iseseisvaks õppijaks ning loovaks ja kriitiliselt mõtlevaks 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 kasvatuse rõhuasetustest ning lõimingu 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 õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;

5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;

6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;

7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;

8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

1.6. 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 saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga enastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mittenumbrilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast.

Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist.

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

1.7. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas.

Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

2. Ainekavad

2.1. Kehaline kasvatus

2.1.1. Õppeaine kirjeldus

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

2.1.2. Teadmised, oskused, hoiakud

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

1. klass

Õpitulemused	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
Õpilane: 1) Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 2) Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 3)Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 4)Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 5)Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 6)Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras. 7)Loob midagi liikumisega seotult; 8)Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 9)Riietub liikumiseks sobilikult; 10)Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; 11)Tantsib üksi, paaris ja rühmas.	Rivistumine virgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.	Matemaatika Muusika Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
	Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammudega kõrvale, rivisamm, võimlejasamm.	Muusika Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
	Harki ja käärihüplemine, koordinatsiooni harjutused.	Muusika Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
	Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus
	Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
	Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
	Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevas tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatejooks.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus
	Paigalt kaugushüpe ja maandumine. Hüpped hoojooksult.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon

	Viskepalli hoie, pallivise paigalt kaugusele, palli pörgatamine. Rahvastepall.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Sammud ja liikumised, rütmi – ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusikale.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
	Liikumismängud.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Ajalugu Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

2. klass

Õpitulemused	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
Õpilane: 1) Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;	Harvenemine ja koondumine, kujundliikumised.	Muusika Kehaline kasvatus Eesti keel	Tervis ja ohutus

2) Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 3) Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 4) Nimetab kehalisi võimeid; Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 5) Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 6) Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 7) Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.		Matemaatika	
	Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.	Muusika Kehaline kasvatus Eesti keel	Tervis ja ohutus
	Ronimine verbseinal, ripped ja toengud.	Muusika Kehaline kasvatus Eesti keel	Tervis ja ohutus
	Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu.	Muusika Kehaline kasvatus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Sirutus – mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused,	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Pallivise ülalt täpsusele.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Liikumismängud.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Ajalugu Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet

			Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng
	Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Teabekeskond Kultuuriline identiteet
	Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli – ja seliliujumine.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

3. klass

Õpitulemused	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
--------------	---	---------	----------------

Õpilane: 1) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 3) Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4) Arvestab tegevustes kaaslast; 5) Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; 6) Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta. 7) Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. 8) Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 9) Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 10) Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 11) Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 12) Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu. 13) Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Ronimine kaldpingil, üle takistuse ja takistuse alt.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus
	Kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus
	Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus
	Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus
	Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Pallivise kolme sammu hooga.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Suusatamine. Treptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng

	Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Teabekeskond Kultuuriline identiteet
	Liikumismängud	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Ajalugu Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

4. klass

Õpitulemused	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
Õpilane: 1) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;	KERGEJÕSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 300 meetrit.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond

Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 3) Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 4) Seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 5) Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 6) Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. 7) Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 8) Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 9) Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 10) Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 11) Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 12) Avastab looduses liikumise võimalusi; 13) Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; 14) Tantsib üksi, paaris ja rühmas; 15) Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Soojendusharjutused. Jooks 300 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja kolmelt sammult. Jooks 1000 meetrit rahulikus tempos. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hoogast. VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõudharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, rivi harjutused. LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hübitsakooli variandid. Teatevõistlused hübitsate ja hoonööridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud- Sikuhüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Muusika Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Ajalugu Inimeseõpetus	Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
--	---	--	---

	õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.		Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused porgatamisega. Minikorvpall. Pallilahing. Kehaasend ja liikumistehnika. Harjutused palliga. Pallilahing (mäng)	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri
	SUUSATAMINE Ohutusnõuded. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng
	ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus

	Liikumine joonorientiiride järgi.		Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULINE LIIKUMINE Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

5. klass

Õpitulemused	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
Õpilane: 1) Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 2) Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 3) Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses	KERGEJÕSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Arvutiõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

4) Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 5) Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 6) Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina. 7) Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500metrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.		Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	VOIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
	LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Võrkballiks ettevalmistavad mängud- Sikuhüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Ajalugu Inimeseõpetus Arvutiõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

	Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.		
	KORVPALL. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused porgatamisega. Minikorvpall. Pallilahing. Kehaasend ja liikumistehnika. Harjutused palliga. Pallilahing (mäng)	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Arvutiõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri
	SUUSATAMINE Ohutusnõuded. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng
	ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Arvutiõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond

	Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud.	Kunst	Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskcond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULINE LIIKUMINE Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskcond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskcond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

6. klass

Õpitulemused	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
Õpilane: 1) Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 2) Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 3) Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Arvutiõpetus Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskcond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskcond ja jätkusuutlik areng

4) Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 5) Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Jooks 1500metrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.		Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
6) Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele. 7) Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 8) Mõõdab enda südamelöögisagedust; 9) Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 10) Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 11) Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
	LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus,Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Võrkballiks ettevalmistavad mängud- Sikuhüppemäng,Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Ajalugu Inimeseõpetus Arvutiõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

	KORVPALL. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused porgatamisega. Minikorvpall.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Arvutiõpetus Inimeseõpetus Ajalugu	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri
	SUUSATAMINE Libisamm Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Geograafia	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng
	ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Geograafia	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng

	TANTSULINE LIIKUMINE Tantsuürituste külastamine ja arutelu	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
--	--	--	--

7. klass

Õpitulemused	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
Õpilane: 1) Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) Käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.	Kehaline kasvatus Bioloogia Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

4) Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 5) Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 6) Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 7) Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 8) Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 9) Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 10) Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 11) On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; 12) Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 13) Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 14) Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 15) Analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja sisse. Kolmiktirel. Hüppetirel. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Kätekõverdamine ja sirutamine toenglamangus. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kits risti-kagerhüpe. Käte kõverdamine rippes.	Kehaline kasvatus Bioloogia Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
	SPORTMÄNG Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Ült ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ült palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.	Kehaline kasvatus Bioloogia Eesti keel Matemaatika Arvutiõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviiis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.	Kehaline kasvatus Bioloogia Eesti keel Geograafia	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus

16) Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km.		Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng
	ORIENTEERUMINE Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.	Kehaline kasvatus Bioloogia Eesti keel Matemaatika Geograafia Arvutiõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULIIKUMINE Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.	Kehaline kasvatus Bioloogia Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng

			Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
--	--	--	----------------------------------

8. klass

Õpitulemused	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
Õpilane: 1) Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 2) Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 3) Annab hinnangu enda koostööle tegevustes; 4) Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 5) Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 6) Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 7) Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral. 8) Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 9) Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Jooks 1500metrit rahulikus tempos. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge.	Kehaline kasvatus Bioloogia Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond
	VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSs. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale.T-kaarsild, pööre toengkägarasse. P-kätelseisust tirel ette. Hüppetirel. Kolmiktirel. Kombinatsioonide koostamine.	Kehaline kasvatus Bioloogia Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

10) Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 11) Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lammangus. Tasakaal. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Riplemine. Kits risti-harghüpe. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kõrg kang. Tireltõus rippest /abistamisega/. Tasakaal-harjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobaatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.		
	SPORTMÄNG. Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus	Kehaline kasvatus Bioloogia Eesti keel Matemaatika Informaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

	platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.		
	SUUSATAMINE. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	Kehaline kasvatus Bioloogia Eesti keel Matemaatika Geograafia	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng
	ORIENTEERUMINE Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja	Kehaline kasvatus Bioloogia Eesti keel Matemaatika Informaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond

	meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.	Geograafia	Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULIIKUMINE Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.	Kehaline kasvatus Bioloogia Eesti keel Muusika Ajalugu	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

9. klass

Õpitulemused	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
Õpilane: 1) Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega 2) Seab lühi- ja pikaajalisi eesmäärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 3) On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 4) Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Jooks 1500metrit rahulikus tempos..	Kehaline kasvatus Bioloogia Eesti keel Matemaatika Informaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond

5) Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. 6) Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 7) Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; 8) Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge.		
	VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSs. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale.T-kaarsild, pööre toengkägarasse. P-kätelseisust tirel ette. Hüppetirel. Kolmiktirel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lammangus. Tasakaal. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Riplemine. Kits risti-harghüpe. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kõrg kang: Tireltõus rippes /abistamisega/.Tasakaal-harjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobaatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.	Kehaline kasvatus Bioloogia Eesti keel Matemaatika Arvutiõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
	SPORTMÄNG	Kehaline kasvatus Bioloogia	Tervis ja ohutus

	Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 :5. Võrkpall. Ülalt ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.	Eesti keel Matemaatika Arvutiõpetus Ajalugu	Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	Kehaline kasvatus Bioloogia Eesti keel Matemaatika Geograafia	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng
	ORIENTEERUMINE	Kehaline kasvatus Bioloogia	Tervis ja ohutus

	Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.	Eesti keel Matemaatika Arvutiõpetus Geograafia Kunst	Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULINE LIIKUMINE. Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.	Kehaline kasvatus Bioloogia Eesti keel Muusika Arvutiõpetus Ühiskonnaõpetus	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus