

## Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

Kohustuslike nädalatundide arv on järgmine:

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

### 1. Õppeaine kirjeldus

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

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

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

Lihtsustatud õppel õpilased on väga erineva võimekuse ja potentsiaaliga. Õppekava peab pakkuma erineva võimekusega õpilastele võrdseid võimalusi ja väljundeid. Õppekava on positiivse vaatega õpilase tuleviku suhtes, pakub teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad iseseisvas elus hakkama saada. Õpetaja roll on kehalises kasvatuses väga oluline, kuna õpilased õpivad väga palju eeskujuga, vajavad

julgustust, innustust, abi ja positiivset toetust. Kindlasti tuleb rõhuda sellele, millega õpilane hakkama saab ja mis tal hästi välja tuleb, mitte sellele, milles ta ebaõnnestub.

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

Talispordialade õpe rakendatakse vastavalt kooli võimalusele.

Ujumisõpetus viiakse läbi I või II kooliastmes. Ujumisõpetuse praktika näitab, et vaatamata isegi kogunud ujumistreeneri, eripedagoogi ja kehalise kasvatusõpetaja koostööle suudavad mõned lihtsustatud õppel õpilased ujumise algõpetuse raames vaid veega kohaneda.

Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda sooritada kõiki kehalise kasvatusõpetuse tunni tegevusi või intensiivselt liikuda, kaasatakse tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile. Nad sooritavad taastumist toetavaid liikumistegevusi, abistavad õpetajat ja kaasõpilasi.

### **1.1. Üldpädevuste kujundamise võimalusi**

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

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

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

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

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

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

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

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

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

## **1.2. Kehalise kasvatuselõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega**

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

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

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

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

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

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

### **1.3. Läbivate teemade rakendamise võimalusi**

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

Tervis ja ohutus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

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

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

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

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

#### 1.4. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatuses kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

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

#### 1.5. Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa

Õppetegevus 1.–2. klassis	Õppetegevus 3.–5. klassis	Õppetegevus 6.–7. klassis	Õppetegevus 8.–9. klassis
1.–2. klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi	3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses on ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii	6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamise, näiteks osavõtt	8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi

<p>küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist.</p> <p>Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi. Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimetoodika võtteid. Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt. Tundide käigus omandatakse õpetaja eeskujul algteadmisi ja -oskusi oma keha asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ning korrigeerimiseks.</p> <p>Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieenioskuste kujundamine. Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgeid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja soovi osaleda. Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga,</p>	<p>õpilaste motoorika kui ka kõne, kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele. Jätkuvalt on olulisel kohal ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine. Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskuju ja suulise juhendamise järgi. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilise tegevuse käigus.</p> <p>Kehalise kasvatuse tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist.</p>	<p>spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana, pealtvaatajana ja/või abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine vahetult või virtuaalselt. Õppetegevuses suunatakse õpilasi suuremale iseseisvusele, arendatakse jätkuvalt nende kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengut arvestades suunatakse neid sooritama ka jõukohaseid kirjalikke ülesandeid ning kasutama õpitud terminoloogiat. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega.</p> <p>Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja põhjendama kehalise aktiivsuse mõju tervisele, õpetatakse</p>	<p>analüüsima. Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaaslastega ning ohutusnõuetega, eristada isiklike ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks.</p> <p>Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunniväliselt, suunates õpilasi rakendama õpitud teabe otsimise ja infotehnoloogiavahendite kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides</p>
---	---	--	---

<p>sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone. Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.</p>		<p>jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima. Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist. Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahteomadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt.</p>	<p>omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.</p>
---	--	---	--

## 1.6. Õpitulemused kooliastmete ja klasside kaupa

Õpitulemused I kooliastmes	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
<b>1.klass</b>			
<p>Õpilane:</p> <p>1) Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>2) Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p> <p>3) Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <p>4) Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p> <p>5) Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>6) Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p> <p>7) Loob midagi liikumisega seotult;</p> <p>8) Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>9) Riietub liikumiseks sobilikult;</p> <p>10) Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;</p>	<p>Rivistumine virgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.</p> <p>Soojendus paarides, grupidest.</p> <p>Jooksuharjutused.</p> <p>Venitamine ja lõdvestamine.</p> <p>Hingamisharjutused.</p> <p>Tähelepanuharjutused.</p> <p>Keskendumisharjutused.</p>	<p>Matemaatika</p> <p>Muusika</p> <p>Loodusõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus</p>
	<p>Päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammudega kõrvale, rivisamm, võimlejasamm.</p>	<p>Muusika</p> <p>Loodusõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus</p>
	<p>Harki ja käärihüplemine, koordineerimise harjutused.</p>	<p>Muusika</p> <p>Loodusõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus</p>
	<p>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p>	<p>Loodusõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p>
	<p>Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.</p>	<p>Loodusõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus</p>



11) Tantsib paaris ja rühmas; 12) Õpetaja juhendamisel sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu, ning emotsioonide märkamist soodustavaid tegevusi.	Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme.	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
	Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevas tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatejooks.	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus
	Paigalt kaugushüpe ja maandumine. Hüpped hoojooksult.	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Viskepalli hoie, pallivise paigalt kaugusele, palli pörgatamine. Rahvastepall.	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Sammud ja liikumised, rütmi – ja koordineerimisharjutused vastavalt muusikale.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
	Liikumismängud. Taliüritused tunnis (mängud ja teatevõistlused) Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud.	Loodusõpetus Eesti keel 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
	Tunni läbiviimise asukoha ohutusreeglid (spordisaal, väljak, park jne.). Ohutusevahendid (õge jalanõud, kiiver, põlvepadi, küünarnukikaitse). Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.	Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus
<b>2.klass</b>			
Õpilane: 1) Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 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; 5) Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 6) Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 7) Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Soojendus iseseisvalt, paarides, grupides (õpilane oskab õigesti nimetada harjutust ja näidata seda). Jooksoharjutused. Venitamine ja lõdvestamine. Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Harvenemine ja koondumine, kujundliikumised. Ronimine verbseinal, ripped ja toengud. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu.	Muusika Eesti keel Matemaatika        Muusika Eesti keel  Muusika Eesti keel  Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus        Tervis ja ohutus   Tervis ja ohutus  Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon

8) Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Sirutus – mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
9) Tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ja hakkab saama kogemuse nende sooritamisest.	Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, Väsimuse tase märkamine (hingamine, üldväsimus, lihase pinge)	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
11) Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Pallivise ülalt täpsusele.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Liikumismängud. Taliüritused tunnis (mängud ja teatevõistlused). Erinevad mängud, projektid, liikumisbingo, tunnivaheaja liikumistegevused (teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit; õpilane teab, et kooli moto on „jalad kõhu alt välja“). Õuemängud, pereliikmetelt lapsepõlvest tulnud liikumismängud, tegevused linna spordiklubidest. Tegevused projekti raames „Liikuma kutsuv kool“.	Loodusõpetus Eesti keel 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

	Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud.		
	Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.	Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Teabekeskond Kultuuriline identiteet
	Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli –ja seliliujumine, veemängud.	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
<b>3.klass</b>			
Õpilane: 1) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, 2) Rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 3) Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 4) Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) Arvestab tegevustes kaaslasi;	Soojendus iseseisvalt, paaries, grupides (õpilane oskab õigesti nimetada harjutust ja näidata seda, oskab iseseisvalt koostada harjutuste kompleks ja organiseerida soojenduse sooritust õpetaja juhendamisel). Tähelepanuharjutused soojenduse raames. Kasutame sõnad, keha liikumised ja näo emotsioone. Hingamisharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus

<p>6) Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</p> <p>7) Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</p> <p>8) Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p> <p>9) Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</p> <p>10) Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>11) Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>12) Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p> <p>13) Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</p> <p>14) Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p> <p>15) Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ja saab kogemuse nende sooritamisest.</p>	<p>Kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Ronimine kaldpingil, üle takistuse ja takistuse alt.</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus</p>
	<p>Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p>
	<p>Harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus</p>
	<p>Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.</p> <p>Pendelteatejooks teatepulgaga.</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p>
	<p>Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>Hüpped hüppenöoriga.</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p>
	<p>Pallivise kolme sammu hooga.</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p>
	<p>Suusatamine.</p> <p>Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus.</p> <p>Laskumine põhiasendis.</p> <p>Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>

	<p>Eesti tippsuusatajate ja laskesuusatajate esitlus. Taliolümpiamängud. Jalgrattasõit.</p> <p>Täielikult varustatud ja ohutu jalgrattas.</p> <p>Jalgratta, suuskade hoidmisasendid.</p> <p>Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Suuskade (lumelaua) puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul.</p>		
	<p>Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.</p> <p>Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p> <p>Rahva ja modernsed tantsud.</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p> <p>Muusika</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Kultuuriline identiteet</p>
	<p>Liikumismängud.</p> <p>Õpilane teab mängude põhireeglid, ausa mängu reeglid ja ohutu mängu reeglid.</p> <p>Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p> <p>Inimeseõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Kultuuriline identiteet</p>

	<p>kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.</p> <p>Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.</p> <p>Viktorinimängud teemale: tervislik toit (söödav – mitte söödav, tervislik – mitte tervislik).</p> <p>Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüdja jaht).</p> <p>Rahulikud mängud.</p> <p>Mittevõistluslikud mängud.</p>		<p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
--	---	--	---

Õpitulemused II kooliastmes	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
<b>4.klass</b>			
<p>Õpilane:</p> <p>1) Kasutab edasilikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;</p>	<p><b>KERGEJÕSTIK</b> Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues.</p> <p>Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus).</p> <p>Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 300 meetrit.</p> <p>Soojendusharjutused. Jooks 300 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksed. Pallivise.</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p> <p>Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>

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



<p>16) Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi</p> <p>17) Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p>	<p>õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid. Viktorinimängud teemale: tervislik toit (söödav – mitte söödav, tervislik – mitte tervislik). Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüdja jaht). Jalgrattasõit. Jalgratta juhiluba saamiseks ettevalmistamine.</p>		
	<p><b>Korvpall.</b> 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 põrgatamisega. Minikorvpall.</p> <p><b>Pallilahing.</b> Kehaasend ja liikumistehnika. Harjutused palliga. Pallilahing (mäng)</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri</p>
	<p><b>SUUSATAMINE</b> Ohutustusnõuded. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis,</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond</p>

	põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel		Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng
	<b>ORIENTEERUMINE</b> Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi	Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng
	<b>TANTSULINE LIIKUMINE</b> Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine.	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
	<b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b> Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet

	Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Taastumise mängud.		
<b>5.klass</b>			
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> <li>2) Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> <li>3) Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses</li> <li>4) Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</li> <li>5) Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</li> <li>6) Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</li> <li>7) Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> <li>8) Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</li> <li>9) Sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ol>	<p><b>KERGEJÕSTIK</b> Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.</p> <p><b>VÕIMLEMINE</b> 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.</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
		<p>Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>

	<p>Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, rivi harjutused.</p>		
	<p><b>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD.</b>  <b>Jooksumängud:</b> „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“ . „Kohtade vahetus, <b>Hüppemängud:</b>  Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hüpitsakooli variandid.  Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud-  Sikuhüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine.  Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.  Viktorinimängud teemale: sport minu elu.  Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüdja jaht).  Matkamine jalgratta või tõukerattaga.</p>	<p>Loodusõpetus  Eesti keel  Inimeseõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus  Tehnoloogia ja innovatsioon  Väärtused ja kõlblus  Teabekeskond  Kultuuriline identiteet  Elukestev õpe ja karjääri planeerimine  Keskond ja jätkusuutlik areng  Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
	<p><b>Korvpall.</b> Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja</p>	<p>Loodusõpetus  Eesti keel  Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus  Tehnoloogia ja innovatsioon  Väärtused ja kõlblus  Teabekeskond  Elukestev õpe ja karjääri</p>

	<p>kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused pörgatamisega. Minikorvpall. <b>Pallilahing.</b> Kehaasend ja liikumistehnika. Harjutused palliga. Pallilahing (mäng)</p>		
	<p><b>SUUSATAMINE</b> Ohutustusnõuded. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis,põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p><b>ORIENTEERUMINE</b> Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud.</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Kunst</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b> Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.</p>	<p>Loodusõpetus Eesti keel Muusika</p>	<p>Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet</p>

			Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskfond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	<b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b> Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Taastumise mängud.	Inimeseõpetus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet
<b>6.klass</b>			
Õpilane: 1) Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 2) Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 3) Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 4) Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 5) Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;	<b>KERGEJÕUSTIK</b> Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10.Pallivise tulemusele.	Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskfond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskfond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

6) Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused.		
7) Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.		
8) Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	<b>VÕIMLEMINE</b> Rivikäskluse täitmine.	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
9) Mõõdab enda südamelöögisagedust;	Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks.	Eesti keel	Tehnoloogia ja innovatsioon
10) Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits.	Inimeseõpetus	Teabekeskond
11) Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;	Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis.		Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
12) Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.		
13) Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	<b>LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD.</b>	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
14) Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.	<b>Jooksumängud:</b> „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“ . „Kohtade vahetus, <b>Hüppemängud:</b>	Eesti keel	Tehnoloogia ja innovatsioon
15) Sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	Kaugushüppevõistlus.	Ajalugu	Väärtused ja kõlblus
	Kukevõistlus, Hüpitsakooli variandid.	Inimeseõpetus	Teabekeskond
	Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud-		Kultuuriline identiteet
	Sikuhüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine.		Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
	Viktorinimängud teemale: huvialad.		Keskond ja jätkusuutlik areng
	Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüdja jaht).		Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

	Matkamine jalgratta või tõukerattaga.		
	<b>Korvpall.</b> 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.	Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Inimeseõpetus Ajalugu	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri
	<b>SUUSATAMINE</b> Libisamm Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng
	<b>ORIENTEERUMINE</b> Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine



			Keskkond ja jätkusuutlik areng
	<b>TANTSULINE LIIKUMINE</b> Tantsuürituste külastamine ja arutelu	Loodusõpetus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	<b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b> Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Taastumise mängud.	Inimeseõpetus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet

Õpitulemused III kooliastmes	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
<b>7.klass</b>			
Õpilane:	<b>KERGEJÕUSTIK</b> Ohutusnõuded jooksus heitetes, saalis ja õues. Jooks	Eesti keel	Tervis ja ohutus

<p>1) Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) Liigub edasi vahendil muutuvast keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <p>3) Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud</p> <p>4) sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.</p>		<p>Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p>5) Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>7) Annab hinnangu enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>8) Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</p> <p>9) Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>10) Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</p>	<p><b>VÕIMLEMINE.</b> 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.</p>	<p>Eesti keel Inimeseõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
<p>11) Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p>	<p><b>SPORTMÄNGUD</b> <b>Korvpall.</b> Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite</p>	<p>Eesti keel Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond</p>

<p>12) On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>13) Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>14) Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>15) Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>16) Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>17) Analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p>	<p>järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ülalt ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes ). Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Viktorinimängud teemale: olümpia mängude ajalugu. Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, fotojaht). Matkamine jalgrattaga.</p>		<p>Kultuuriline identiteet</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
<p>18) Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>19) Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja seostab ja põhjendab nende kasutamise võimalusi erinevates olukordades.</p>	<p>Paaristõukeline ühe- ja kaheammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviihilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviihi tempovariant. Õpitud sõiduviihitehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	Eesti keel	Tervis ja ohutus
	<p><b>SUUSATAMINE</b> Ohutustusnõuded. Laskumine madalalend. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km.</p>	Eesti keel	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>

			Keskkond ja jätkusuutlik areng
	<p><b>ORIENTEERUMINE</b> Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.</p>	<p>Eesti keel Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p><b>TANTSULIIKUMINE</b> Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p>	<p>Eesti keel Muusika</p>	<p>Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
	<p><b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b> Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud.</p>	<p>Inimeseõpetus Eesti keel Muusika</p>	<p>Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet</p>

	Mittevõistluslikud mängud. Jooga ja pilatese trenn (programmi raames „Tagasi kooli“).		
<b>8.klass</b>			
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> <li>2) liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> <li>3) Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li> <li>4) Annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</li> <li>5) Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</li> <li>6) Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> <li>7) Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende</li> <li>8) olulisust;</li> <li>9) Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</li> <li>10) Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</li> <li>11) Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</li> </ol>	<p><b>KERGEJÕUSTIK</b> 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 (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksed. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge.</p> <p><b>VÕIMLEMINE.</b> Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSs. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale. T-kaarsild, pöore toengkägarasse. P-kätelseisust tirel ette. Hüppetirel. Kolmiktirel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lammangus.</p>	<p>Eesti keel Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond</p>
		<p>Eesti keel Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>

<p>12) Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <p>13) Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</p> <p>14) Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades.</p> <p>15) Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.</p>	<p>Tasakaal. Ronimine köiel.Käte kõverdamine rippes.Riplemine. Kits risti-harghüpe. Madal kang;kahe jala tõukega tireltõus. Kõrg kang. Tireltõus rippes /abistamisega/.Tasakaal-harjutuskombnatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika,tasakaal,ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.  <b>Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>		
	<p><b>SPORTMÄNG.</b>  <b>Korvpall.</b> 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.  <b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>Eesti keel  Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus  Tehnoloogia ja innovatsioon  Väärtused ja kõlblus  Teabekeskond  Kultuuriline identiteet  Elukestev õpe ja karjääri planeerimine  Keskond ja jätkusuutlik areng  Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

	<p><b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.          Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine.          Viktorinimängud teemale: Eesti spordi ajalugu. Ausmäng.          Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, fotojaht).          Matkamine jalgrattaga.</p>		
	<p><b>SUUSATAMINE.</b>          Laskumine madalasisendis.          Libisamm-tõusuviis. Sahn-, 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.</p>	Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	<p><b>ORIENTEERUMINE</b> Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.          Orienteerumisharjutused kaardi ja</p>	Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon

	<p>kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.</p>		<p>Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p><b>TANTSULIIKUMINE</b> Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p>	<p>Eesti keel Muusika Ajalugu</p>	<p>Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
	<p><b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b> Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Jooga ja pilatase treen (programmi raames „Tagasi kooli“).</p>	<p>Inimeseõpetus Eesti keel Muusika</p>	<p>Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet</p>
<b>9.klass</b>			



<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega</li> <li>2) Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</li> <li>3) On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</li> <li>4) Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li> <li>5) Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</li> <li>6) Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</li> <li>7) Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</li> <li>8) Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</li> <li>9) Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades.</li> <li>10) Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.</li> <li>11) Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</li> </ol>	<p><b>KERGEJÕUSTIK</b> 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 (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksed. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge.</p>	<p>Eesti keel Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond</p>
	<p><b>VÕIMLEMINE.</b> 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</p>	<p>Eesti keel Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>

	<p>kõverdamine rippes. Riplemine. Kits risti-harghüpe. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kõrg kang: Tireltõus rippesest /abistamisega/. Tasakaal-harjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p><b>Aeroobika.</b> Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p>		
	<p><b>SPORTMÄNG</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. <b>Võrkpall.</b> Ülalt ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes ). Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p> <p>Viktorinimängud teemale: Maailma parimad spordi saavutused. Ausmäng meie koolis.</p> <p>Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, fotojaht).</p> <p>Matkamine jalgrattaga.</p>	<p>Eesti keel Matemaatika Ajalugu</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>

	<p><b>SUUSATAMINE</b> Ohutustusnõuded. Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, 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.</p>	<p>Eesti keel Matemaatika</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p><b>ORIENTEERUMINE</b> 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.</p>	<p>Eesti keel Matemaatika Kunst</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng</p>
	<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE.</b> Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja</p>	<p>Eesti keel Muusika</p>	<p>Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus</p>

	<p>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.</p>		<p>Teabekeskond  Kultuuriline identiteet  Elukestev õpe ja karjääri planeerimine  Keskond ja jätkusuutlik areng  Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>
	<p><b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>  Hingamisharjutused.  Tähelepanuharjutused.  Keskendumisharjutused.  Venitusharjutused.  Lõdvestusharjutused.  Rahulikud mängud.  Mittevõistluslikud mängud.  Jooga ja pilatase treen (programmi raames „Tagasi kooli“).</p>	<p>Eesti keel  Muusika</p>	<p>Tervis ja ohutus  Väärtused ja kõlblus  Kultuuriline identiteet</p>