

Ainekavad „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 tervendamise tegevusega. 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 igapäeva elus iseseisvalt toime tulla.

Valdaval osal intellektipuu etega 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 intellektipuu etega 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 tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

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

Digipädevus. Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse 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, terviseteadet 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 terviseteademaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuselõimingu osaoskuste 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 mitmekülgseid 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
1.klass			
<p>Liikumisoskused Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p>	<p>Rivistumine virgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal. Soojendus paarides, grupidest. Jooksuharjutused. Päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammudega kõrvale, rivisamm, võimlejasamm Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevas tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatejooks. Paigalt kaugushüpe ja maandumine. Hüpped hoojooksult. Viskepalli hoie, pallivise paigalt kaugusele, palli pörgatamine. Rahvastepall. Veered kägaras ja sirutatult, juurde viivad harjutused turiseisuks ja tirelikuks. Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme.</p>	<p>Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.</p>
Tervis ja kehalised võimed	Harki ja kääri hüplemine, koordinatsiooni harjutused.	Inimeseõpetus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus.

<p>Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p>	<p>Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Liikumismängud. Taliüritused tunnis (mängud ja teatevõistlused)</p>	<p>Eesti keel</p>	<p>Tehnoloogia ja innovatsioon. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>
<p>Kehaline aktiivsus Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras</p>	<p>Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p>	<p>Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Liikumine ja kultuur Loob midagi liikumisega seotult; Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; Riietub liikumiseks sobilikult; Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; Tantsib paaris ja rühmas</p>	<p>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Sammud ja liikumised, rütmi – ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusikale. Tunni läbiviimise asukoha ohutusreeglid (spordisaal, väljak, park jne.). Ohutusevahendid (õige jalanõud, kiiver, põlvepadi, küünarnukikaitse).</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Teabekeskond. Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline identiteet. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Keskkond ja jätkusuutlik areng. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal Õpetaja juhendamisel sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu, ning emotsioonide märkamist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Venitamine ja lõdvestamine. Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused.</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.</p>
<p>2.klass</p>			

<p>Liikumisoskused Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p>	<p>Soojendus iseseisvalt, paarides, grupides (õpilane oskab õigesti nimetada harjutust ja näidata seda). Jooksuharjutused. Sirutus – maha hüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Pallivise ülalt täpsusele.</p>	<p>Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed Nimetab kehalisi võimeid; Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</p>	<p>Väsimuse tase märkamine (hingamine, üldväsimus, lihase pinges) 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“.</p>	<p>Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>

<p>Kehaline aktiivsus Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</p>	<p>Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli –ja seliliujumine, veemängud. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud.</p>	<p>Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Liikumine ja kultuur Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; Tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p>	<p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Teabekeskond. Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline identiteet. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Keskond ja jätkusuutlik areng. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ja hakkab saama kogemuse nende sooritamisest. Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Venitamine ja lõdvestamine. Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused.</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.</p>

3.klass			
<p>Liikumisoskused Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; Arvestab tegevustes kaaslasi; Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</p>	<p>Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppemängud. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Liikumine koostöös teistega. Vahendi hoidmine. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäre vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt</p>	<p>Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.</p>

	<p>tähis seinal).</p> <p>Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega.</p> <p>Palli löömisoskus käte ja jalgadega.</p> <p>Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisärgatuse harjutused vahendite abil.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendites.</p> <p>Maandumine. Rippumine.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p>		
<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>	<p>Rahulikud mängud.</p> <p>Mittevõistluslikud mängud.</p> <p>Liikumismängud.</p> <p>Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüdja jaht).</p> <p>Viktorinimängud teemale: tervislik toit (söödav – mitte söödav, tervislik – mitte tervislik).</p> <p>Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine.</p> <p>Paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus, koordineerimine.</p> <p>Kehalisi võimeid arendavad harjutused ja mängud.</p> <p>Annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele</p>	<p>Inimeseõpetus</p> <p>Looduseõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>

<p>Kehaline aktiivsus Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p>	<p>Aktiivne osalemine liikumistundides. Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust. Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>	<p>Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Liikumine ja kultuur Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; Rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</p>	<p>Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule. Rahva ja modernsed tantsud. Eesti tippsuusatajate ja laskesuusatajate esitlus. Taliolümpiamängud. Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Täielikult varustatud ja ohutu jalgrattas. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus.</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Teabekeskond. Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline identiteet. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Keskond ja jätkusuutlik areng. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	<p>Tähelepanuharjutused soojenduse raames. Kasutame sõnad, keha liikumised ja näo emotsioone.</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.</p>

<p>Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ja saab kogemuse nende sooritamisest. Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Hingamisharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused.</p>	<p>Eesti keel</p>	
---	---	-------------------	--

Õpitulemused II kooliastmes	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
4.klass			
<p>Liikumisoskused Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas; Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>KERGEJÕSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 300 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 300 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksud. Pallivise. Pallivise paigalt ja kolmelt sammult. Jooks 1000 meetrit rahulikus tempos. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hoogast. VÕIMLEMINE</p>	<p>Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.</p>

	<p>Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tirel ette, tarel taha. Jõudu harjutused. Ronimine köiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turiseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused.</p> <p>Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „ Numbrite vahetus“ „Rong“ . „Kohtade vahetus,</p> <p>Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud- Siku hüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked.</p> <p>Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Põrgatamine. Põrgatus harjutused. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnalt sööt</p>		
--	---	--	--

	<p>paigal. Põrgatamine ja kahe kaega rinnalt sööt. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall. Pallilahing. Kehaasend ja liikumistehnika. Harjutused palliga. Pallilahing (mäng)</p> <p>SUUSATAMINE</p> <p>Ohutusnõuded. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel</p>		
<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p>	<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi Viktorinimängud teemale: tervislik toit (söödav – mitte söödav, tervislik – mitte tervislik). Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüdjajaht). Jalgrattasõit. Jalgratta juhiluba saamiseks ettevalmistamine.</p>	<p>Inimeseõpetus Looduseõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p>	<p>Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine.</p>	<p>Inimeseõpetus Looduseõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.</p>

Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. Avastab looduses liikumise võimalusi;	Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused.		Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.
Liikumine ja kultuur Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; Tantsib üksi, paaris ja rühmas; Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;	Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus. Teabekeskond. Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline identiteet. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Keskond ja jätkusuutlik areng. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.
Vaimne ja kehaline tasakaal Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi	Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Taastumise mängud.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.
5.klass			
Liikumisoskused	KERGEJÕSTIK	Matemaatika Muusika	Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.

<p>Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses</p>	<p>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). Teatejooksud. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Süstikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane 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. Jõuharjutused. Ronimine köiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turiseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „ Numbrite vahetus“ „Rong“ . „Kohtade vahetus, Hüppemängud:</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel</p>	<p>Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.</p>
--	---	--	--

	<p>Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hübitsakooli variandid.</p> <p>Teatevõistlused hübitsate ja hoonööridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud- Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine.</p> <p>Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.</p> <p>Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Põrgatamine. Põrgatus harjutused. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Põrgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnalt sööt paigal. Põrgatamine ja kahe kaega rinnalt sööt. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall.</p> <p>Pallilahing. Kehaasend ja liikumistehnika. Harjutused palliga.</p> <p>Pallilahing (mäng)</p> <p>SUUSATAMINE</p> <p>Ohutusnõuded.</p> <p>Pöörded/lehvikpöörded/ paigal.</p> <p>Kukumine ja tõusmine suuskadel.</p> <p>Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel</p>		
--	--	--	--

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

			Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.
Vaimne ja kehaline tasakaal Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Taastumise mängud.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.
6.klass			
Liikumisoskused Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;	KERGEJÕUSTIK 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). Teatejooksud. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500meetrit rahulikus tempos. Süstikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushüpe/samm hüpe/ hoogast.	Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.

	<p>VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine köiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turiseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, riviharjutused. Jooksumängud. Hüppemängud. Kaugushüppevõistlus. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Vörkpall. Söödu tehnika. Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall. SUUSATAMINE Libisamm Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel</p>		
<p>Tervis ja kehalised võimed Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p>	<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.</p>	<p>Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>

Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud. Viktorinimängud teemale: huvialad. Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüdja jaht). Matkamine jalgratta või tõukerattaga.		
Kehaline aktiivsus Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; Möödab enda südamelöögisagedust; Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused	Inimeseõpetus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.
Liikumine ja kultuur Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;	Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Tantsuürituste külastamine ja arutelu Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus. Teabekeskond. Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline identiteet. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Keskond ja jätkusuutlik areng. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.
Vaimne ja kehaline tasakaal	Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused.	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.

<p>Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale. Sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Taastumise mängud.</p>	<p>Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	
---	---	---	--

Õpitulemused III kooliastmes	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
7.klass			
<p>Liikumisoskused Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>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 (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksud. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Süstikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrustepärane pendelteatejooks. Kaugushüpe.</p>	<p>Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.</p>

<p>Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p>	<p>Hüpeharjutused. Kaugushüpe/sammhüpe/ hoogast. VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastu käiguga välja ja sisse. Kolmiktirel. Hüppetirel. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toenglamangus. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kits risti-kagerhüpe. Käte kõverdamine rippes. Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Vörkpall. Ülalt ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. SUUSATAMINE Ohutusnõuded. Laskumine madalalasendis.</p>		
---	--	--	--

	<p>Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Suusatamine 2 ja 3 km.</p>		
<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</p>	<p>Viktorinimängud teemale: olümpia mängude ajalugu.</p> <p>Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, fotojaht).</p> <p>Matkamine jalgrattaga.</p> <p>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.</p> <p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine.</p>	<p>Inimeseõpetus</p> <p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</p> <p>Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p>	<p>Regulaarne kehaline aktiivsus.</p> <p>Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine.</p> <p>Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud.</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine: tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.</p>	<p>Inimeseõpetus</p> <p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Teabekeskond.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>

<p>Liikumine ja kultuur</p> <p>On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>Analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p>	<p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis.</p> <p>Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid.</p> <p>Soorollid tantsus.</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>Inimeseõpetus</p> <p>Muusika</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Teabekeskond.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja seostab ja põhjendab nende kasutamise võimalusi erinevates olukordades.</p>	<p>Hingamisharjutused.</p> <p>Tähelepanuharjutused.</p> <p>Keskendumisharjutused.</p> <p>Venitusharjutused.</p> <p>Lõdvestusharjutused.</p> <p>Rahulikud mängud.</p> <p>Mittevõistluslikud mängud.</p> <p>Jooga ja pilatase trenn (programmi raames „Tagasi kooli“).</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>Inimeseõpetus</p> <p>Muusika</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p>
<p>8.klass</p>			
<p>Liikumisoskused</p>	<p>KERGEJÕUSTIK</p> <p>Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest</p>	<p>Matemaatika</p> <p>Muusika</p> <p>Loodusõpetus</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p>

<p>Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; Annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p>	<p>lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksud. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge. VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale. Kaarsild, pööre toengkägarasse. Käte seisust tirel ette. Hüppetirel. Kolmiktirel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lamangus. Tasakaal. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Kits risti-härg hüpe. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kõrg kang. Tireltõus rippes /abistamisega/. Tasakaal-harjutuskombnatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobaatika, tasakaal,</p>	<p>Inimeseõpetus Eesti keel</p>	<p>Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.</p>
---	---	-------------------------------------	--

	<p>ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätel seis.</p> <p>Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt.</p> <p>Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt.</p> <p>Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p> <p>Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine.</p> <p>SUUSATAMINE.</p> <p>Laskumine madalendas.</p>		
--	--	--	--

	<p>Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpöore.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p> <p>Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>		
<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</p>	<p>Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, fotojaht).</p> <p>Matkamine jalgrattaga.</p> <p>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.</p> <p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine.</p>	<p>Inimeseõpetus</p> <p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p>	<p>Regulaarne kehaline aktiivsus.</p> <p>Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine.</p> <p>Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud.</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite</p>	<p>Inimeseõpetus</p> <p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Teabekeskond.</p>

<p>Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>	<p>kasutamine: tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.</p>		<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Liikumine ja kultuur Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>Viktorinimängud teemale: Eesti spordi ajalugu. Ausmäng. Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Teabekeskond. Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline identiteet. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Keskond ja jätkusuutlik areng. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja seostab ja põhjendab nende kasutamismõimalusi erinevates olukordades. Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.</p>	<p>Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Jooga ja pilatase treen (programmi raames „Tagasi kooli“).</p>	<p>Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.</p>
<p>9.klass</p>			

<p>Liikumisoskused Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega</p>	<p>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 (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksud. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale. T-kaarsild, pööre toengkägarasse. P-kätel seisust tirel ette. Hüppetirel. Kolmiktirel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendus võimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lamangus. Tasakaal. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Kits risti-härg hüpe. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kõrg kang: Tireltõus rippes</p>	<p>Matemaatika Muusika Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Teabekeskond. Kultuuriline identiteet.</p>

	<p>/abistamisega/.Tasakaal- harjutuskombnatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobaatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätel seis. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana. Korvpall. Palli pörgatamine, 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. SUUSATAMINE Ohutusnõuded. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm- , paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek</p>		
--	--	--	--

	<p>paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>		
<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>	<p>Viktorinimängud teemale: Maailma parimad spordi saavutused. Ausmäng meie koolis.</p> <p>Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, fotojaht).</p> <p>Matkamine jalgrattaga.</p> <p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>	<p>Inimeseõpetus</p> <p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p>	<p>Regulaarne kehaline aktiivsus.</p> <p>Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine.</p> <p>Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud.</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine: tehnoloogiliste</p>	<p>Inimeseõpetus</p> <p>Loodusõpetus</p> <p>Eesti keel</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Teabekeskond.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>

	vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.		
Liikumine ja kultuur Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;	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.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus. Teabekeskond. Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline identiteet. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Keskkond ja jätkusuutlik areng. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.
Vaimne ja kehaline tasakaal Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega; Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja seostab ja põhjendab nende kasutamise võimalusi erinevates olukordades; Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule. Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Jooga ja pilatese treen (programmi raames „Tagasi kooli“).	Loodusõpetus Inimeseõpetus Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.