

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 kasvatusõpetamisel 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 rehabiliteerimisega ja tervendamise tegevustega. 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 intellektipuuete 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 intellektipuuete lastel mahajäämus lihasliigutuste jõus, liigutuste kiiruses, vastupidavuses, paindlikkuses jne. Seega on kehalise kasvatusõpetuse 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 eesmärged 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 järgi,

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 tunnivälisteks 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 kogenud ujumistreeneri, eripedagoogi ja kehalise kasvatuse õpetaja koostööle suudavad mõned lihtsustatud õppel õpilased ujumise algõpetuse raames vaid veega kohaneda.

Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda sooritada kõiki kehalise kasvatuse 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 kande 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 kaaslastesse 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 kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus. Kehalise kasvatuse 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 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, terviseteave 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 kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuselõimingu kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaaalained. 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 (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet. Kehalise kasvatuse tundides 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 kasvatuseesmärgid

Kehalise kasvatuse 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 kokkulepitud 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 ühistevõimlemises käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist,	3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses on	6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna	8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste

mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist. 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. Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieenioskuste kujundamine. Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja soovi osaleda.	ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii õpilaste mootorika 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 kasvatuses tundides praktilise tegevuse käigus. Kehalise kasvatuses tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist.	laiendamine, näiteks osavõtt 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. 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	kava koostama ja oma sooritusi 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 isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks. 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
---	---	--	--

Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga, sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone. Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.		mõju tervisele, õpetatakse jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistevustes. 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.	arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.
---	--	--	---

--	--	--	--

1.6. Õpitulemused kooliastmete ja klasside kaupa

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

10) Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; 11) Tantsib paaris ja rühmas; 12) Õpetaja juhendamisel sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu, ning emotsioonide märkamist soodustavaid tegevusi.	Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
	Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme.	Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
	Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jookse 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 koordinatsiooniharjutused vastavalt muusikale.	Loodusõpetus Inimeseõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karj 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 karj planeerimine

			Keskkond ja jätkusu 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
2.klass			
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 veeohutusalasid 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;	Soojendus iseseisvalt, paarides, grupides (õpilane oskab õigesti nimetada harjutust ja näidata seda). Jooksuharjutused. Venitamine ja lõdvestamine. Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused.	Muusika Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus
	Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Harvenemine ja koondumine, kujundliikumised.	Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus
	Ronimine verbseinal, ripped ja toengud.	Muusika Eesti keel	Tervis ja ohutus

7) Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu.	Muusika Eesti keel	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;	Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, Väsimuse tase märkamine (hingamine, üldväsimus, lihase pinge)	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
10) Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ja hakkab saama kogemuse nende sooritamisest.	Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
11) Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	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“).	Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja kar planeerimine Keskond ja jätkusu areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

			Õuemängud, pereliikmetelt lapsepõlvest tulnud liikumismängud, tegevused linna spordiklubidest. Tegevused projekti raames „Liikuma				
			kutsuv kool“. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud.	Lõiming		Läbivad teemad	
			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 kar planeerimine Teabekeskond Kultuuriline identitee
			Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispakades, ujumise hügieeninõuded. Veega ühendamise võimalused. Rinnuli –ja Teelühendamine		Loodusõpetus		Tervis ja ohutus Elukestev õpe ja kar planeerimine
	Õpitulemused II kooliastmes	Õppeisikute teemavahetused					
	3.klass						
4.klass	Õpilane:		Soojendus iseseisvalt, paarides,		Loodusõpetus		Tervis ja ohutus
Õpilane:	1) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 2) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 3) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 4) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 5) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 6) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 7) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 8) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 9) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 10) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes,	KERGEJÕUSTIK 1) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 2) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 3) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 4) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 5) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 6) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 7) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 8) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 9) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 10) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes,	1) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 2) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 3) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 4) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 5) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 6) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 7) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 8) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 9) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 10) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes,	1) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 2) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 3) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 4) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 5) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 6) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 7) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 8) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 9) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 10) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes,	1) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 2) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 3) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 4) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 5) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 6) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 7) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 8) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 9) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 10) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes,	1) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 2) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 3) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 4) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 5) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 6) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 7) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 8) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 9) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 10) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes,	1) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 2) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 3) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 4) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 5) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 6) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 7) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 8) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 9) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, 10) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes,

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

16) Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi 17) Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	pärast, Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu 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.		Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused pörgatamisega. Minikorvpall. Pallilahing. Kehaasend ja liikumistehnika. Harjutused palliga. Pallilahing (mäng)	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri

	SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. 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
	ORIENTEERUMINE 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
	TANTSULINE LIIKUMINE Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine.	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
	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Taastumise mängud.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet
5.klass			
Õpilane: 1) Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 2) Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 3) Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses 4) Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 5) Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 6) Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina. 7) Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	KERGEJÕSTIK 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.	Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

8) Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. 9) Sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.		
	VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks,kolmeks,neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tired ette, tired taha. Jõuharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhupe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, rivi harjutused.	Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
	LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“ . „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Võrkballiks ettevalmistavad mängud-Sikuhüppemäng,Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkball-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.	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

	Viktorinimängud teemale: sport minu elu. Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüdja jaht). Matkamine jalgratta või tõukerattaga.		
	Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused porgatamisega. Minikorvpall. Pallilahing. Kehaasend ja liikumistehnika. Harjutused palliga. Pallilahing (mäng)	Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri
	SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. 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

	ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud.	Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Kunst	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULINE LIIKUMINE Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.	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
	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud.	Inimeseõpetus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet

	Taastumise mängud.		
6.klass			
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; 6) Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 7) Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele. 8) Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 9) Mõõdab enda südamelöögisagedust; 10) Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 11) Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 12) Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	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). Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500metrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.	Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks,kolmeks,neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tired ette, tired taha. Jõuharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte	Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

13) Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. 14) Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale. 15) Sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	köverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, rivi harjutused.		
	LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“ „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hübitsakooli variandid. Teatevõistlused hübitsate ja hoonööridega. Võrkpalliks ettevalmistavad mängud-Sikuhüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Viktorinimängud teemale: huvialad. Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, loodusepüüdja jaht). Matkamine jalgratta või tõukerattaga.	Loodusõpetus Eesti keel Ajalugu Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot.	Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Inimeseõpetus Ajalugu	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri

	Teatevõistlused põrgatamisega. Minikorvpall.		
	SUUSATAMINE 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
	ORIENTEERUMINE 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 Keskond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULINE LIIKUMINE 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
	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL 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
7.klass			
Õpilane: 1) Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	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). Teatejooksed.	Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskkond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

2) Liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud 4) sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 6) Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 7) Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 8) Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 9) Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 10) Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 11) Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 12) On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; 13) Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.		Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja sisse. Kolmiktirel. Hüppetirel. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Kätekõverdamine ja sirutamine toenglamangus. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kits risti-kagerhüpe. Käte kõverdamine rippes.	Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
	SPORTMÄNGUD Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Ült ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ült	Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng

14) Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 15) Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 16) Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 17) Analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 18) Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 19) Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades.	palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Viktorinimängud teemale: olümpia mängude ajalugu. Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, fotojaht). Matkamine jalgrattaga.		Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	Eesti keel	Tervis ja ohutus
	SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km.	Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng

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

	Jooga ja pilatase trenn (programmi raames „Tagasi kooli“).		
8.klass			
Õpilane: 1) Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid 2) liikumisvahendi hooldusvõtteid; 3) Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 4) Annab hinnangu enda koostööle tegevustes; 5) Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 6) Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 7) Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende 8) olulisust; 9) Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral. 10) Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 11) Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga (oma tulemuste võrdlus). Teatejooksed. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge.	Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond
	VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSs. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale. T-kaarsild, pööre toengkägarasse. P-kätelseisust tirel ette. Hüppetirel. Kolmiktirel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lammangus.	Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

12) Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 13) Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega 14) Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades. 15) Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Tasakaal. Ronimine kõiel.Käte kõverdamine rippes.Riplemine. Kits risti-harghüpe. Madal kang;kahe jala tõukega tireltõus. Kõrg kang. Tireltõus rippes /abistamisega/.Tasakaal-harjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika,tasakaal,ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.		
	SPORTMÄNG. Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.	Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

	Jalgpall. 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.		
	SUUSATAMINE. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kaheammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	ORIENTEERUMINE Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.	Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus

	Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.		Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULIIKUMINE Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.	Eesti keel Muusika Ajalugu	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud.	Inimeseõpetus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet

	Jooga ja pilatase trenn (programmi raames „Tagasi kooli“).		
9.klass			
Õpilane: 1) Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega 2) Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 3) On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 4) Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 5) Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. 6) Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 7) Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; 8) Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega 9) Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades.	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). Teatejooksed. Jooks 1500 meetrit rahulikus tempos. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge.	Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond
	VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSs. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale. T-kaarsild, pööre toengkägarasse. P-kätelseisust tirel ette. Hüppetirel. Kolmiktirel. Kombinatsioonide koostamine.	Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

10) Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule. 11) Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lammangus. Tasakaal. Ronimine köiel. Käte kõverdamine rippes. Riplemine. Kits risti-harghüpe. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kõrg kang: Tireltõus rippes /abistamisega/.Tasakaal-harjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika,tasakaal,ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.		
	SPORTMÄNG Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Ült ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ült palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.	Eesti keel Matemaatika Ajalugu	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

	Viktorinimängud teemale: Maailma parimad spordi saavutused. Ausmäng meie koolis. Looduseõpetuse lõimingu tunnid (matkamine, fotojaht). Matkamine jalgrattaga.		
	SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. 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 paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskond ja jätkusuutlik areng
	ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.	Eesti keel Matemaatika Kunst	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet

	Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.		Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULINE LIIKUMINE. Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.	Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskkond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused. Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Rahulikud mängud. Mittevõistluslikud mängud. Jooga ja pilatese trenn (programmi raames „Tagasi kooli“).	Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet

Hindamine

Hinne 5 (suurepärase)

Õpilane:

Osaleb aktiivselt õppetöös

Oskab iseseisvalt soojendusharjutusi teha

Kuulab õpetaja juhiseid ja täidab ülesandeid korrektselt

Parandab oma füüsilist vormi (võib järk-järgult teha rohkem ja paremini, arenevad teadmised, oskused ja vilumused)

On õpetaja abiline ja kaasõpilastele eeskujuks

Tunneb mängitavate mängude reegleid, oskab neid praktikas rakendada ja olla kohtunik

Järgib ohutustehnika reegleid ja ausa mängu põhimõtteid

Hinne 4 (hea)

Õpilane:

Täidab tunniülesandeid valikuliselt

Oskab iseseisvalt soojendusharjutusi teha

Kuulab õpetaja juhiseid, kuid ei täida alati ülesandeid korrektselt

Tunneb mängude reegleid, kuid ei suuda kõike praktikas rakendada

Järgib ohutustehnika reegleid ja ausa mängu põhimõtteid

Hinne 3 (rahuldav)

Õpilane:

Lõpetab ülesande täitmise iga võimaluse korral

On väheaktiivne

Ignoreerib sageli õpetaja juhiseid

Rikkub ohutustehnika reegleid

Hinne 2 (nõrk)

Õpilane:

Ei ole keskendunud, keeldub ülesandeid täitmast

Segab kaasõpilaste tööd

Rikkub rängalt ohutustehnika reegleid

Hinne 1 (väga nõrk)

Õpilane:

Ei ole tunniks valmis, ei osale üldse ilma põhjendamata

!!! Kõik hinded mõjutavad lõpuhinnet võrdselt.

Testi nimetame «Tegevus saavutusele», näiteks «Kaugushüpe paigalt isikliku tulemuse määramiseks». Iga testi hindamisel analüüsitakse tulemusi ainult vastava õpilase varasemate saavutustega.

Kui õpilane jätab testi ausal põhjusel vahele, tuleb see teha hiljem, kui õpetaja lisab vastava kommentaari ja märgib «T» Studiumi. Kui testi ei sooritata, pannakse hinne 1. «Tegevus saavutusele» hindeid saab parandada trimestri jooksul.

Lisaks pannakse kord kuus aktiivsuse hinne (Aktiivsuse hinne).

See hõlmab:

1. Õpilase kaasatust õppetöösse
2. Vahetus-spordiriietuse olemasolu
3. Hügieeni ja kultuuri järgimist (Suhtluskultuur ja Aus mäng)
4. Initsiatiivi – õpilane parandab õigel ajal puudujääke, suhtleb õpetajaga ka pika haiguspäeva jooksul kodus
5. Hoolsus, püüdlikkus – õpilane püüab täita kõiki tunniülesandeid, isegi neid, mis talle esialgu rasked tunduvad. Õpetaja ei oota, et kõik kohe õnnestuks, kuid märgib õpilase pingutust.