

Võimalused liikumiseks Puka koolis ja selle ümbruses:

Puka koolis on siseruumides liikumisõpetuse läbiviimine võimalik kooli võimlas ning jõusaalis.

Välitingimustes saab liikumisõpetuse tundide läbiviimiseks kasutada kooli parki, asfaltkattega välikorvpalliväljakut, asfaltkattega 100 m jooksurada. Puka rahvamaja juures asub täismõõtmetes staadion. Staadionil on võimalik kasutada telliskivipuru kattega 100 m ja 400 m jooksurada ning täismõõtmetega jalgpalliväljakut. Staadionil asuvad kummiplaatidest rajakattega kaugushüppepaik, kettaheitering, kuulitõukepaik ja odaviskepaik.

Talvisel ajal on kasutatud kooliparki suusaradade rajamiseks ja asfaltkattega korvpalliväljakut liuvälja tegemiseks. Koolimajast paarisaja meetri kaugusel asuvat haiglamäge kasutatakse talvisel ajal kelgutamiseks.

1. KLASS

- 1) kasutada liikumiseks erinevaid liikumismänge
- 2) luua õpilastele liikumine meeldivaks, anda füüsilist koormust, valmistada neid ette järk- järgult suuremate koormuste kasutamiseks
- 3) läbi lihtsamate tegevuste kujundada liigutusvilumust, ms edaspidi aitab õppida erinevate spordialade tehnikat
- 4) läbi kehaliselt aktiivse tegevuse motiveerida õpilasi tegelema kehaliste harjutustega

Teema: Liikumisoskused

Õpitulemused:

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes
- 3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 4) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides
- 5) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel
- 6) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest
- 7) arvestab tegevustes kaaslasi
- 8) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel
- 9) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; lühimat. Hüppeoskused: hüppemängud, hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Ronimisoskused: ronimine erinevatel vahenditel; ohutuse ja enda suutlikkusega arvestamine. Edasiliikumisoskused: liikumise kasutamine tantsus; liikumine muusika saatel; liikumine koostöös teistega; liikumise kaudu eneseväljendamine.

Vahendil liikumine: harjutused ja mängud kelkudel. Viske- ja püüdmisoskused: vahendi hoidmine; viske- ja püüdmisharjutused. Tasakaalu hoidmine erinevates asendites. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtted. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Liikumisoskuste nimetamine ja oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

Praktilised tööd:

- 1) lühimatk
- 2) küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes
- 3) tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel

Lõiming:

Eesti keel- suuline eneseväljendus, liikumissõnavara

Matemaatika- ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval)

Tööõpetus- endale liikumisvahendi valmistamine (palli tegemine, hokikepi valmistamine)

Loodusõpetus- liikumine erinevates keskkondades

Inimeseõpetus- riietumine

Muusika- muusikaline liikumine erineval viisil, rütm

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) kasutab enamasti edasiliikumisoskusi eri kekkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
- 2) liigub suhteliselt kindlalt edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes
- 3) teab osaliselt liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust
- 4) enamasti käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 5) enamasti hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides
- 6) enamasti korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel
- 7) enamasti arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest
- 8) enamasti arvestab tegevustes kaaslast
- 9) enamasti annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel
- 10) enamasti toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes
- 2) nimetab kehalisi võimeid
- 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel

Õppesisu:

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus) arendamine mängude ja harjutuste kaudu. Kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega.

Praktilised tööd:

- 1) tagasiside andmine enda kehalistele võimetele
- 2) kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel

Lõiming:

Matemaatika- kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine

Inimeseõpetus- liikumine, toitumine, uni

Eesti keel- kehaliste võimetega seotud põhimõisted

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) osaleb enamasti aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes
- 2) nimetab üksikuid kehalisi võimeid
- 3) mõõdab enamasti enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel
- 4) teab enamasti liikumise ja toitumise olulisust tervisele

Teema: Kehaline aktiivsus

Õpitulemused:

Õpilane:

- 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma
- 2) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
- 3) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras

Õppesisu:

Liikumisaktiivsus. Igapäeva tegevused, millega on võimalik tagada sobiv liikumisaktiivsus (kaasneb soojatunne ja hingeldamine). Ohtlike olukordade äratundmine ning abi kutsumine: kelle poole pöörduda ja kuidas abi kutsuda.

Praktilised tööd:

- 1) Rollimäng: abi kutsumine

Lõiming:

Loodusõpetus-

toitumise ja kehalise aktiivsuse olulisus

õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne

Matemaatika-

vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas

loendamine, liitmine, lahutamine

Eesti keel-

suuline eneseväljendus

liikumise seotud sõnavara

suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus-

märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) teab õpetaja suunamisel, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma
- 2) märkab õpetaja suunamisel südamelöögisageduse ja enesetunde muutust liikumisel

- 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja pideval juhendamisel
- 4) enamasti märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras

Teema: Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult
- 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana
- 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid
- 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid
- 6) riietub liikumiseks sobilikult
- 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond
- 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas
- 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu

Õppesisu:

Mängud ajast aega: nii siseruumides kui ka õue- ja hoovimängud. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Liikumist toetavate lahenduste loomine individuaalselt. Spordi- ja kultuuriüritus või -sündmus. Liikumis- või spordiüritusel pealtvaatajana osalemine. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Pesemisharjumuse kujundamine ja hügieen. Liikumiseks ja sportimiseks sobivad jalanõud. Erinevatel pinnakatetel ja pinnavormidel liikumine: tänaval, pargis, matkaradadel, suusaradadel. Kooliümbruse ja kooliteekonna ohutuse analüüsimine. Liikluseeskirjade järgimine.

Praktilised tööd:

- 1) loominguline ülesanne: lihtsa liikumise loomine üksi
- 2) liikumis- või spordiüritusel pealtvaatajana osalemine ja sellele järgnevas õpetaja juhitud vestluses osalemine
- 3) kirjelduse koostamine spordiürituselt saadud kogemusest (mida nägi, mida uut koges ja teada sai)
- 4) õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste kohta
- 5) jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult

Lõiming:

Kunstiõpetus- uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.

Loodusõpetus- hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine
Eesti keel- suuline eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel),
liikumismängude nimetused.

Inimeseõpetus- aus mäng/ käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek.

Matemaatika- geomeetrilised vormid tantsus.

Muusika- muusikaline liikumine/ laulu- ja tantsumängud.

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) loob osaliselt midagi liikumisega seotult
- 2) kirjeldab osaliselt kogemust, mille on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
- 3) enamasti teab ja järgib ausa mängu põhimõtteid
- 4) teab mõnda Eesti sportlast ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- 5) teab ning järgib enamasti isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid
- 6) riietub enamasti liikumiseks sobilikult
- 7) teab enamasti, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond
- 8) oskab enamasti liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda
- 9) tantsib rühmas ja paaris
- 10) avastab õpetaja suunamisel ja ise katsetades liikumisvõimalusi tantsu kaudu

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
- 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi

Õppesisu:

Emotsioonid. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

Praktilised tööd:

- 1) Õpetaja juhendamisel erinevate meelerahuharjutuste (rõhuasetusega keskendumis- ja kehatunnetuse-, sh lõdvestus- ja lõõgastusharjutuste) läbiviimine
- 2) õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine

Lõiming:

Inimeseõpetus- teadmised tervislikust eluviisist, emotsioonidega toimetulek

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) enamasti sooritab õpetaja juhendamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
- 2) enamasti märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi

Hindamine:

Hindamise aluseks on Puka Kooli hindamise kord. Õpitulemusi hinnates lähtutakse ka põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hinnatakse õpilase teadmisi, oskusi, aktiivsust, tegutsemisvalmidust ja kaasatöötamist tunnis, tegevuste/harjutuste omandamiseks tehtud pingutust. Hinnatakse kehaliste võimete arengu taset lähtuvalt individuaalsest edasiminekest ja püüdlikkusest oma kehalist võimekust parandada. Arvestatakse õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ja õpitulemustele (hindamise kaudu antav tagasiside- kuhu õpilane on õppeprotsessis jõudnud ja millises suunas edasi liikuda). Õpilastele antakse teada, mida, millal ja kuidas hinnatakse (kontrollitakse), millised on hindamise kriteeriumid. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste

hinnangute ja numbriliste hinnetega. Hindega võib tunnustada õpilasi, kes esindavad kooli spordivõistlustel, osalevad sporditreeningutel või harjutavad iseseisvalt.

Hariduslike erivajadustega õpilastele õppe planeerimisel ja õppeprotsessis arvestatakse õppijate erivajadustega, individuaalsete kehaliste ja vaimsete võimetega. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu tundidest. Tulenevalt õpilase tervislikust seisundist, sooritab ta harjutuste lihtsustatud variante või oma arsti poolt ettenähtud harjutusi. Vajadusel koostatakse õpilasele individuaalne õppekava (eesmärk, õpisisu, õpitulemused, hindamine).

1. klass- antakse hinnang sõnaliselt õpilase tegevusele tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm.). Hinnatakse liigutusoskuste omandamisel saavutatud taset kui ka pingutust, mida õpilane teeb erinevate harjutuste ja tegevuste omandamiseks.

2. KLASS

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes
- 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust
- 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides
- 6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel
- 7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest
- 8) arvestab tegevustes kaaslasi
- 9) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel
- 10) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsumängud ja tantsud; lühimat. Hüppeoskused: hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid (hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas). Ronimisoskused: ronimine üle takistuste ja erinevatel tasapindadel; ohutuse ja enda suutlikkusega arvestamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas: liikumine etteantud rütmi järgi. Edasiliikumisoskused vahendil: harjutused tõuke- ja jalgrattal ning uiskudel. Jalgratta tehnilise seisukorra jälgimine ja hooldamine: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid (parema ja vasaku käega, koos püüdmisega, asukoha säilitamisega ning liikumisel). Palli löömisoskus käega: löömine üles, ette- üles, üle takistuse, säilitades enda asukohta ja liikumisel. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust; riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; enda nähtavaks tegemine; ohutu teekonna valimine; turvavarustuse kasutamine (kiiver, põlvekaitsmed jms).

Praktilised tööd:

- 1) lühimatk
- 2) jalgratta esmane hooldamine
- 3) küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel

Lõiming:

Eesti keel- suuline ja kirjalik eneseväljendus.

Sotsiaalsed- tervislikuks eluviisiks vajaliku oskused, teadmised.

Matemaatika- ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval), tempo.

Tööõpetus- endale liikumisvahendi valmistamine. (palli tegemine, hokikepi valmistamine)

Loodusõpetus- liikumine erinevates keskkondades.

Inimeseõpetus- riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine.

Muusika- muusikaline liikumine erineval viisil, rütm.

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes
- 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust
- 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides
- 6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel
- 7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest
- 8) arvestab tegevustes kaaslast
- 9) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel
- 10) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes
- 2) nimetab kehalisi võimeid
- 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel
- 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele

Õppesisu:

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tervis. Liikumine, toitumine, uni. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega

Praktilised tööd:

- 1) kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

Lõiming:

Matemaatika- kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud

Inimeseõpetus- toitumine, uni, liikumine

Eesti keel- kehaliste võimetega seotud mõisted

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes
- 2) nimetab kehalisi võimeid
- 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel
- 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;
- 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
- 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Õppesisu:

Liikumisaktiivsus. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama ning vastavalt sellele enda igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valimine. Südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haiguperioodi või vigastust. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi numbrilt 112.

Praktilised tööd:

- 1) liikumispäeviku täitmine: hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud)
- 2) südamelöögisageduse mõõtmine
- 3) rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112

Lõiming:

Loodusõpetus- õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne
Matemaatika- vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas, loendamine, liitmine, lahutamine, erinevad distantsid, aeg

Eesti keel- suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumisega seotud sõnavara, suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus- märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma
- 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust
- 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
- 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult
- 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
- 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid
- 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid
- 6) riietub liikumiseks sobilikult
- 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond
- 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas

Õppesisu:

Mängud ajast aega, sh õue- ja hoovimängud. Liikumise- või spordiüritusel osalemine. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Liikumistegevused erinevates keskkondades (maastikumängud, otsimismängud, liikumine tänaval, pargis ja suusaradadel). Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes. Kohtuniku otsuse austamine. Liikumist toetavate lahenduste loomine rühmas. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritaustaga tutvumine. Tants kui eneseväljendusvahend.

Praktilised tööd:

- 1) lihtsate liikumiste loomine koos kaaslastega
- 2) kirjelduse koostamine liikumisürituselt saadud kogemusest: mida nägi, mida koges, mida uut sai teada
- 3) liikumis- või spordiüritusel osalejana osalemine ja saadud kogemuse üle arutlemine õpetaja juhitud arutelus
- 4) info otsimine Eestis toimuvate suurvõistluste kohta (õpetaja suunamisel)
- 5) maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud

Lõiming:

Kunstiõpetus- uurimine, katsetamine, loomine
Loodusõpetus- hügieen, riietumine, looduses liikumine
Eesti keel- teksti mõistmine, suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadus kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused
Inimeseõpetus- aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek
Matemaatika- geomeetrilised vormid tantsus
Muusika- muusikaline liikumine- laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult
- 2) kirjeldab kogemust, mille on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
- 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid
- 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid
- 6) riietub liikumiseks sobilikult

- 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond
- 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määraates asukohta ja suunda
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas
- 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
- 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi

Õppesisu:

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

Praktilised tööd:

- 1) õpetaja juhendamisel erinevate meelerahuharjutuste (rõhuasetusega tähelepanuharjutustele) läbiviimine
- 2) õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine

Lõiming:

Inimeseõpetus- tervisliku eluviisi teadmised, oskused, emotsioonidega toimetulek

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
- 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

2. klass- õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Antakse hinnang õpilase tegevusele tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm.). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb erinevate harjutuste ja tegevuste omandamiseks.

3. KLASS

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes
- 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust
- 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda
- 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi

- 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides
- 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel
- 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest
- 10) arvestab tegevustes kaaslast
- 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel
- 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: kõndimine ja jooksmine sisetingimustes ja erinevat tüüpi maastikul; lühimatk. Hüppeoskused: hüppe- ja jooksukombinatsioonid; hüpped erinevates keskkondades ja erinevatel eesmärkidel; hüpitsaharjutused. Ronimisoskused: ronimine vahendite alt ja roomamine; ohutusega arvestamine. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Harjutused suuskadel. Suuskade hoidmine ja hooldamine. Harjutused rulal ja vahenditel liikumiseks vees. Harjutused ja liikumismängud palli löömisoskuse arendamiseks jalaga. Seisva ja liikuva palli löömine, palli vedamine ja peatamine. Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga). Ujumise algõpetus. Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid. Sobiv kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Kehakontroll erinevates liikumistes, sh tantsides. Turvavarustuse kasutamine vahendil liikumisel: kiiver, erinevad kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jms. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslastega arvestamine liikumistegevustes.

Praktilised tööd:

- 1) lühimatk
- 2) ujumise kompleksharjutus
- 3) enda harjutuste seeria joonistamine ja sooritamine
- 4) küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes
- 5) tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel

Lõiming:

Eesti keel- suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara
 Sotsiaalsed- tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud
 Matemaatika- ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval), tempo
 Tööõpetus- endale liikumisvahendi valmistamine (palli tegemine, hokikepi valmistamine)
 Võõrkeel- võõrkeelne liikumisvara
 Loodusõpetus- liikumine erinevates keskkondades
 Inimeseõpetus- riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine
 Muusika- muusikaline liikumine erineval viisil, rütm

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) kasutab oskuslikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
- 2) liigub osavalt edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes
- 3) teab kindlalt esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust
- 4) käsitseb oskuslikult vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda
- 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi
- 7) hoiab kindlalt tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides
- 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel ja saab aru selle olulisusest
- 9) arvestab alati peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab alati aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest
- 10) arvestab alati tegevustes kaaslas
- 11) annab põhjalikku tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel
- 12) Toob mitmekesiseid näiteid erinevate liikumisoskuste kohta

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes
- 2) nimetab kehalisi võimeid
- 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel
- 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele

Õppesisu:

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega. Tervislik toitumine.

Praktilised tööd:

- tagasiside andmine enda kehalistele võimetele
- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel

Lõiming:

Matemaatika- kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine

Inimeseõpetus- toitumine, uni, liikumine

Eesti keel- kehaliste võimetega seotud mõisted

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) osaleb aktiivselt ja entusiastlikult kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes
- 2) nimetab kehalisi võimeid ja oskab nende kohta tuua näiteid
- 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel ja mõningal määral iseseisvalt
- 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele ja oskab tuua näiteid

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma
- 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust
- 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
- 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras

Õppesisu:

Liikumisaktiivsus. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud. Ohtlike olukordade äratundmine ja abi kutsumine (sh numbril 112).

Praktilised tööd:

- 1) liikumispäevik: hinnang enda liikumisintensiivsusele
- 2) liikumistegevuste kaardi täitmine koos vanemaga
- 3) kirjeldus enda päeva või nädala liikumistegevustest
- 4) rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112

Lõiming:

Loodusõpetus- toitumise ja kehalise aktiivsuse olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne

Matemaatika- vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantid; aeg

Eesti keel- suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara; terminoloogia; suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus- märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras; märkab enda enesetunnet liikumisel

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma ja põhjendab miks see on oluline ja/või toob näiteid enda igapäevasest liikumisest
- 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust ja oskab luua seoseid erinevate tegevuste, südamelöögisageduse ja enesetunde vahel
- 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ja iseseisvalt
- 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras kiiresti ja otsustavalt

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult
- 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
- 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid
- 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid

- 6) riietub liikumiseks sobilikult
- 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond
- 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas
- 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu

Õppesisu:

Liikumist toetavad harjutused, mängud. Spordi- või liikumisüritused meedias. Võit ja kaotus- käitumine erinevates situatsioonides. Sportimiseks ja liikumiseks sobiv riietus. Riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. Liikumine matkaradadel, maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.

Praktilised tööd:

- 1) liikumist toetavate harjutuste väljamõtlemine ja ette näitamine kaaslastele
- 2) kirjeldus liikumis- või spordiürituselt saadud kogemusest: mida nägin, kogesin ja uut teada sain
- 3) spordi- või liikumisürituste jälgimine meedias ja kogetu põhjal osalemine õpetaja juhitud arutelus
- 4) info otsimine sportlaste ja võistkondade kohta õpetaja suunamisel
- 5) orienteerumisülesanne: liikumine plaani ja kaardi järgi
- 6) võrdlustabel: eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus

Lõiming:

Kunstiõpetus- uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine

Loodusõpetus- hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine. kooliümbruse plaan, ilmakaared

Eesti keel- teksti mõistmine, suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused

Inimeseõpetus- kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/ käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek

Matemaatika- geomeetrilised vormid tantsus

Võõrkeel- spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles

Muusika- muusikaline liikumine- laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) loob mitmeid mängu/tegevusi liikumisega seotult
- 2) kirjeldab põhjalikult kogemust, mille on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
- 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid ja oskab neid ka teistele selgitada
- 4) teab mitmeid Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid ja mõistab selle olulisust
- 6) riietub liikumiseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond ja kasutab seda aktiivselt
- 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda ja tulla toime ootamatustega

- 9) tantsib rühmas, paaris ja üksi ning oskab teistega arvestada
- 10) julgeb proovida erinevaid liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
- 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi

Õppesisu:

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused (keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused).

Praktilised tööd:

- 1) õpetaja juhendamisel erinevate meelerahuharjutuste (rõhuasetusega hingamis- ja venitusharjutustele) läbiviimine
- 2) enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine õpetaja juhendamisel

Lõiming:

inimeseõpetus- tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ka iseseisvalt
- 2) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

3. klass- õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Antakse hinnang õpilase tegevusele tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm.). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt erinevate harjutuste ja tegevuste omandamiseks tehtud tööd. 3. kassi lõpus täidab õpilane ujumisoskuse kontrollharjutused.

4. KLASS

Teema: Liikumisoskused

Õpitulemused:

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
- 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid
- 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks

- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana
- 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist
- 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: erinevad kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvaladest rõhuasetus sprindile; tempo planeerimine sprindi korral. Hüppeoskused: erinevad jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine. Edasiliikumisoskused: kõnni- ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud; rütmis liikumine muusikaga; individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks. Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusega viskamisega seotud sportmängudele. Palli löömisoskused: rõhuasetusega löömisoskusega käega ja sellega seotud spordialad. Vahendite abil kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisolekuse arendamine. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Kehaasendite kombinatsioonid üksi ja kaaslasega. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust; sobiva riietuse valik; enda nähtavaks tegemine; ohutu teekonna kavandamine. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust ja oma käitumise analüüsimine. Liikumisoskused liikumisharrastustes: jooksmine, kepikõnd, tants.

Praktilised tööd.

- 1) lühimatk
- 2) õppekäik
- 3) enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale
- 4) loovülesanne: kehaasendite kombinatsiooni loomine
- 5) enda liikumisoskuste ja ohutuse järgimise analüüsimine juhendi alusel

Lõiming:

Eesti keel- suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suuliste ja lihtsamate kirjalike juhendite mõistmine

Inimeseõpetus- tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused ja teadmised

Matemaatika- ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne.), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv

Tööõpetus- endale mänguvahendite valmistamine

Loodusõpetus- liikumine erinevates keskkondades (maastikel), liikumine erinevates ilmastikuoludes

Võõrkeel- lihtsam võõrkeelne spordivahendite ja -mängude sõnavara

Muusika- kuulumisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil. Rütm, muusika ja liikumise seostamine

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) kasutab enamasti edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
- 2) liigub edasi vahendil suhteliselt kindlalt muutuv keskkonnas
- 3) rakendab enamasti esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid
- 4) käsitseb enamasti vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 5) koostab lihtsamaid kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone
- 6) rakendab enamasti oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks
- 7) teab ja rakendab enamasti turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
- 8) Püüab analüüsida enda tegevust rühmas tegutsejana
- 9) suudab enamasti analüüsida enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist
- 10) teab enamusi liikumisoskusi liikumisharrastuses

Teema: Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastes tegevustes
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral

Õppesisu:

Liikumistegevuste planeerimine, et tagada igapäevaselt soovituslik liikumisaktiivsus. Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rõhuasetusega soojendusharjutustele ja organismi taastumisele peale kehalist aktiivsust. Vigastused: põrutused ja nihestused ning luu- ja liigesevigastused. Hädaabinumber 112.

Praktilised tööd:

- 1) südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt
- 2) liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalise aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes
- 3) liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine
- 4) kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad, aktiivsusmonitorid
- 5) regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused
- 6) simulatsiooniharjutus: 112 numbrile helistamine ja vajaliku info edastamine

Lõiming:

Loodusõpetus- kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, tervislikud eluviisid

Matemaatika- südamelöögisageduse mõõtmine, loendamine, liitmine, lahutamine, jagamine, korrutamine, erinevad distantid, aeg

Inimeseõpetus- kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele, teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral

Eesti keel- suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumisega seotud sõnavara

Muusika- liikumine muusika saatel. Tants kui kehalise aktiivsuse võimalus

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda õpetaja juhendamisel
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse õpetaja juhendamisel
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust õpetaja juhendamisel
- 4) kasutab õpetaja juhendamisel tehnoloogilisi ja /või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
- 6) enamasti teab liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:

Õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi
- 2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele

Õppesisu:

Tervisega seotud kehalised võimed: painduvus ja kiirus. Kehalisi võimeid arendavad tegevused: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada painduvust ja kiirust. Tervislik toitumine ja liikumine.

Praktilised tööd:

- 1) kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs
- 2) lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal

Lõiming:

Matemaatika- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv

Inimeseõpetus- kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja toitumine

Loodusained- kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted: keha, kehaosad, tervis, haigus

Eesti keel- suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) enamasti seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi

- 2) seab osaliselt õpetaja abil lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal
- 3) enamasti arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist
- 4) analüüsib enamasti õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
- 5) enamasti mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele

Teema: Liikumine ja kultuur

Õpitulemused:

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina

Õppesisu:

Liikumisvõimalused erinevatel maastikel ja metsatüüpidel. Teadmised maastikel liikumisest ja ohtude ennetamisest. Ohutusreeglid erinevates liikumistegevustes. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialale. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud üksinda. Tantsude kultuuriline eripära. Väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalemine vaatlejana. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Praktilised tööd:

- 1) liikumist toetavate lahenduste loomine ja etteantud küsimuste alusel tagasiside andmine
- 2) arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana
- 3) info otsimine maailmas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, spordivõistluste ja tantsuürituste kohta
- 4) asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas kaardi, kompassi ja GPS-i abil
- 5) loominguline ülesanne: tantsulise liikumise loomine individuaalselt

Lõiming:

Inimeseõpetus- riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng

Kunstiõpetus- omaloomingulise tantsu loomine: uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine

Võõrkeel- liikumisalane sõnavara

Informaatika- informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ ürituste/ spordialade kohta
Ajalugu- teab tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi, liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi

Loodusõpetus- looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine, orienteerumine

Eesti keel- teksti mõistmine, suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused

Matemaatika- geomeetrilised vormid tantsus. Mõõtmine (mõõtühikud). Punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes

Muusika- muusikaline liikumine, laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, kuulab teiste arvamusi ja jagab oma mõtteid
- 2) kirjeldab ja arutleb kogemuse üle, mille on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
- 3) teab ja rakendab enamasti ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi
- 4) teab mitmeid rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- 5) pöörab tähelepanu isiklikule hügieenile, mõistab ohutusnõuete olulisust ning järgib neid
- 6) riietub enamasti liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- 7) avastab lihtsamaid looduses liikumise võimalusi, püüdes määrata enda asukohta ning suunda
- 8) tantsib paaris, rühmas
- 9) saab aru pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rollist kultuuris
- 10) katsetab tantsukultuuri kui eneseväljendusvormi

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal; meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Eneseregulatsioon.

Praktilised tööd:

- 1) õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine
- 2) õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine
- 3) õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine

Lõiming:

Inimeseõpetus- emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni

Loodusõpetus- looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapniku olulisus organismile

Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine

Hindamisel on oluline, et õpilane:

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

4. klass- hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ja rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehaliste võimete mõõtmiseks kasutatakse EUROFIT- teste ja/või õpetaja koostatud kontrollharjutusi. Kehalistele võimetele hinnangut andes võetakse arvesse õpilase arengut (individuaalset edasiminekut) ja püüdlikkust oma kehalist võimekust parandada. Hinnatakse ka õpilase kehalist aktiivsust vabal ajal ning oma kooli esindamist erinevatel spordiüritustel ja -võistlustel.

5. KLASS

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
- 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid
- 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana
- 9) analüüsib enda liikumisosi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist
- 10) teab liikumisosi liikumisharrastuses

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: jooksuvaladest rõhuasetus keskmaajooksule; tempo planeerimine keskmaajooksu korral; liikumine sise- ja väliskeskkonnas. Hüppeoskused: erinevate takistuste ületamine; hüppejärgne maandumine. Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine. Edasiliikumisoskused: hüppeid ja hüpakuks sisaldavad tantsud; rütmis liikumine muusikata; individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks muusika saatel; liikumisülesanded paaris liikumistega erinevates suundades, tempos ja rütmis. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusega püüdmisega seotud sportmängudele. Palli löömisoskused: rõhuasetusega löömisoskusega jalaga; jalgpall. Vahendil liikumine vahelduval maastikul. Vahendite abil kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja kehatunnetuse arendamine. Keha liikumise kombinatsioonid. Kehahoiu ja asendite

hoidmisoskus. Liikumisoskused liikumisharrastustes: liikumine tõukerattaga, rulaga, rattaga jne. Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine: turvavarustuse kasutamine: (kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne).

Praktilised tööd:

- 1) lühimatk
- 2) õppekäik
- 3) liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale paaris
- 4) loovülesanne: liikumise kombinatsioonide loomine
- 5) enda liikumistegevuste ja -oskuste ning ohutuse järgimise (sh turvavarustuse kasutamise) analüüsimine juhendi alusel

Lõiming:

Eesti keel- suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine

Inimeseõpetus- tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjustagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)

Matemaatika- ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv, võrdlused ja analüüsioskus

Tööõpetus- endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine

Võõrkeel- võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara

Loodusõpetus- liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmastikuoludes

Muusika- kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
- 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid
- 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana
- 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist
- 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi
- 2) seab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele

Õppesisu:

Tervisega seotud kehalised võimed: tasakaal ja (aeroobne) vastupidavus. Liikumise ja toitumise tasakaal. Kehalisi võimeid arendavad tegevused: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.

Praktilised tööd:

- 1) kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs
- 2) lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal

Lõiming:

Matemaatika- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv, arvandmed

Inimeseõpetus- kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine

Keeled- võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine

Loodusained- kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus

Eesti keel- suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted
Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi
- 2) seab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral

Õppesisu:

Liikumisaktiivsuse planeerimine igapäevases päevakavas. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt.

Liikumiseks ettevalmistavad ja taastumist toetavad tegevused: rõhuasetusega organismi taastumisele peale haigust või vigastust. Liikumistegevustes võimalik ülekuumenemine ja jahtumine külmaga.

Praktilised tööd:

- 1) liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalise aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes
- 2) südamelöögisageduse mõõtmine
- 3) liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine
- 4) kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid
- 5) regulaarsed soojendusharjutused ja venitusharjutused

Lõiming:

Loodusõpetus- kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, tervislikud eluviisid

Matemaatika- südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantid; aeg

Inimeseõpetus- kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral

Eesti keel- suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara

Muusika- liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda
- 2) laanib kehalist aktiivsust igapäevastes tegevustes
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina

Õppesisu:

Ausa mängu mõiste ajalooline kujunemine. Hügieeni järgimine. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialale. Liikumisvõimalused ja käitumisreeglid parkides. Ohutu reisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud paaris. Pärimustantsu roll kultuuris. Väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalemine osalejana.

Praktilised tööd:

- 1) liikumist toetavate lahenduste loomine ja etteantud küsimuste alusel tagasiside andmine
- 2) arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana
- 3) reisiteekonna kavandamine
- 4) loominguline ülesanne; tantsulise liikumise loomine paarilisega

Lõiming:

Inimeseõpetus- riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng

Kunstiõpetus- omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine

Võõrkeeled- erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara

Informaatika- informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta

Ajalugu- liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi

Loodusõpetus- looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine, orienteerumine erinevates keskkondades

Eesti keel- teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused

Matemaatika- geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine; punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes

Muusika- muusikaline liikumine- laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet
- 2) arutleb kogemuse üle, mille on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatejana või vabatahtlikuna
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- 7) . avastab looduses liikumise võimalusi
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas
- 10) Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Eneseregulatsioon.

Praktilised tööd:

- 1) õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine
- 2) õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine
- 3) õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine

Lõiming:

Inimeseõpetus- emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni

Loodusõpetus- looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapniku olulisus organismile

Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine

Hindamisel on oluline, et õpilane:

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

5. klass- hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ja rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehaliste võimete mõõtmiseks kasutatakse EUROFIT- teste ja/või õpetaja koostatud kontrollharjutusi. Kehalistele võimetele hinnangut andes võetakse arvesse õpilase arengut (individuaalset edasiminekut) ja püüdlikkust oma kehalist võimekust parandada. Hinnatakse ka õpilase kehalist aktiivsust vabal ajal ning oma kooli esindamist erinevatel spordiüritustel ja -võistlustel.

6. KLASS

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid
- 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid

- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana
- 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist
- 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: jooksualadest rõhuasetus kestvusjooksule; tempo planeerimine kestvusjooksu korral ja ühtlase tempo hoidmine. Hüppeoskused: liikumisharrastuses hüpete kasutamine; hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine. Edasiliikumisoskused: rütmi- ja koordinatsiooniharjutused; ülesanded grupis liikumiste kombineerimiseks muusika saatel; liikumisülesanded grupis liikumistega erinevates suundades, tempos ja rütmis. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusega põrgatamisega seotud sportmängudele. Palli löömisoskused: rõhuasetusega mängud reketi-, hokikepi, kurikaga jms. Vahendil liikumine erineva liiklustihedusega keskkondades ja liiklusreeglitega ja kaaslastega arvestamine: jalgratas, tõukeratas, rula jms. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamine. Vahendite abil kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse arendamine. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid nii individuaalselt kui paaristantsus. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Veeohutusosalased oskused. Liikumisoskused liikumisharrastustes erinevatel spordialadel.

Praktilised tööd:

- 1) lühimatk
- 2) õppekäik
- 3) liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale grupis
- 4) jalgratta esmahooldus: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda
- 5) harjutused jalgrattaga liikumisel
- 6) loovülesanne: kehaasendite ja liikumise kombinatsioonide loomine
- 7) enda liikumistegevuste ja -oskuste analüüsimine küsimustiku alusel (sh ohutusega ja kaaslastega arvestamine)

Lõiming:

Eesti keel- suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine

Inimeseõpetus- tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjustagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)

Matemaatika- ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus

Tööõpetus- endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine

Võõrkeel- võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara

Loodusõpetus- liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmastikuoludes

Muusika- kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) kasutab oskuslikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
- 2) liigub osavalt edasi vahendil muutuv keskkonnas
- 3) rakendab kindlalt esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid
- 4) käsitleb oskuslikult vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 5) koostab mitmekülgseid kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone
- 6) Rakendab kindlalt oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks
- 7) rakendab kindlalt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
- 8) analüüsib mitmekülgset enda tegevust rühmas tegutsejana
- 9) analüüsib mitmekülgset enda liikumisioskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist
- 10) teab mitmekülgset liikumisioskusi liikumisharrastuses

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi
- 2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele

Õppesisu

Tervisega seotud kehalised võimed: jõud. Kehalisi võimeid arendavad tegevused: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada jõudu. Energia kulutamine ja toitumine.

Praktilised tööd:

- 1) kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs
- 2) lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal

Lõiming:

Matemaatika- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega

Inimeseõpetus- kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine

Keeled- võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine

Loodusained- kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus

Eesti keel- suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi ja mõistab nende toimet

- 2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal ja mõistab selle olulisust
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist ja mõistab selle olulisust
- 4) analüüsib sisukalt ja mitmete näidetega enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele ja oskab seda selgitada mitmete näidetega

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral

Õppesisu:

Kehalise aktiivsuse planeerimine igapäevastesse tegevustesse. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt. Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rõhuasetusega organismi taastumisele väsimusest. Õnnetused, mis on seotud vahendil liikumisega (rula, jalgratas, tõukeratas jms).

Praktilised tööd:

- 1) liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalise aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes
- 2) südamelöögisageduse mõõtmine
- 3) liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine
- 4) kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid
- 5) regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused

Lõiming:

Loodusõpetus- kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid

Matemaatika- südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantid; aeg

Inimeseõpetus- kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral

Eesti keel- suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara

Muusika- liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse, analüüsib seda põhjalikult ja teeb sellest järeldused
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse ja teeb tegevusi selle täitmiseks
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust ja oskab luua seoseid erinevate tegevuste ja südamelöögisageduse vahel
- 4) kasutab regulaarselt tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi iseseisvalt ja oskuslikult
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi, käitumist nende korral, on valmis ennast või kaaslast aitama

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina

Õppesisu:

Võimalused väljaspool kooli toimuvatel liikumisüritustel osaleda vabatahtlikuna. Eesti Olümpiaakadeemia. Hügieeni järgimine ja selle vajalikkuse põhjendamine. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialale. Liikumisvõimalused ja käitumisreeglid terviseradadel. Koolitee ohutuse analüüsimine. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud rühmas. Nüüdisaegsete tantsude roll kultuuris.

Praktilised tööd:

- 1) liikumist toetavate lahenduste loomine ja tagasiside andmine: tantsulise liikumise loomine rühmas
- 2) arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
- 3) skeemi koostamine kaasõpilaste koostööna: klassis harrastavate liikumistegevuste, spordialade või tantsustiilide tuntud rahvusvahelisel tasemel esindajaid
- 4) analüüsi koostamine: kooliteel valitsevad ohud (jalakäijana ja jalgratturina) ja nende ohude vähendamise võimalused

Lõiming:

Inimeseõpetus- riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng

Kunstiõpetus- omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine

Võõrkeeled- erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara

Informaatika- informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta

Ajalugu- liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi

Loodusõpetus- looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared

Eesti keel- teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused

Matemaatika- geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes

Muusika- muusikaline liikumine- laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, annab ja võtab tagasisidet, oskab selle üle arutleda
- 2) arutleb põhjalikult kogemuse üle, mille on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi ja oskab neid ka teistele selgitada
- 4) teab paljusid rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- 5) mõistab alati isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid
- 6) riietub alati liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi ja kasutab seda mitmekülgset
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda ja tulla toime ootamatustega
- 9) tantsib paaris, rühmas ja üksi arvestades kaaslastega ning toetades neid
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris, oskab seda sõnastada
- 11) avastab aktiivselt tantsukultuuri eneseväljendusvormina

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Eneseregulatsioon.

Praktilised tööd:

- 1) õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine
- 2) õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine
- 3) õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine

Lõiming:

Inimeseõpetus- emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni

Loodusõpetus- looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapniku olulisus organismile

Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
- 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale ja loob seoseid harjutuse ja enesetunde vahel
- 3) märkab iseseisvalt enda emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi

6. klass- hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ja rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehaliste võimete mõõtmiseks kasutatakse EUROFIT- teste ja/või õpetaja ning õpilaste koostöös koostatud kontrollharjutusi. Kehalistele võimetele hinnangut andes võetakse arvesse õpilase arengut (individuaalset edasiminekut) ja püüdlikkust oma kehalist võimekust parandada. Hinnatakse ka õpilase kehalist aktiivsust vabal ajal ning oma kooli esindamist erinevatel spordiüritustel ja -võistlustel.

7.KLASS

Teema: Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilisega ning rühmaga
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega
- 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid
- 4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga
- 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja –asendite hoidmiseks
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
- 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes

- 9) annab hinnangu enda liikumisoskuste, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele
- 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: jooksualad ja tervisetreening. Hüppeoskused: rõhuasetusena hüpete kasutamisele treeningutes. Ronimisoskused: ronimisvõtted erinevates keskkondades ja turvavarustust kasutades. Vahendite viske- ja püüdmis- ja põrgatamisoskused. Palli löömisoskus käega (võrkpall). Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.

Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Liikumisoskuste seosed harrastustegevustega.

Praktilised tööd:

- 1) matk looduskeskkonnas
- 2) liikumispäeviku pidamine enda liikumisharrastuse analüüsimiseks
- 3) jalgratta praktiline hooldamine: sadula seadmine õigele kõrgusele, rehvide õhuga täituvuse kontrollimine, keti olukorra kontrollimine ja õlitamine, rehvide täispumpamine, ratta pesemine
- 4) loominguline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine individuaalselt
- 5) hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega
- 6) hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel

Lõiming:

Eesti keel – suuline ja kirjalik eneseväljendus, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine

Inimeseõpetus – tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused

Matemaatika – ruumilised mõisted, tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv

Võõrkeel – võõrkeelne spordivahendite ja sportmängude sõnavara

Bioloogia – liikumine erinevates keskkondades

Muusika – kuulamisoskus, muusikaline liikumine; rütmi, muusika ja liikumise seostamine

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) kasutab enamasti teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul ja spordialadel
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja tead võimalusi, kuidas kasutada vahendit igapäevaseks liikumiseks
- 3) enamasti rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid
- 4) käsitseb enamasti vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes
- 5) koostab enamasti kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone
- 6) seostab enamasti teadmisi ning oskusi kehahoiu ja –asendite hoidmiseks
- 7) rakendab enamasti turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
- 8) annab enamasti hinnangu enda koostööle tegevustes
- 9) annab enamasti hinnangu enda liikumisoskustele ja turvavarustuse kasutamisele
- 10) seostab enamasti liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet
- 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmäärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest
- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu

Õppesisu

Tervisega seotud kehalised võimed (jõud, painduvus, aeroobne vastupidavus), nende seos haiguste ennetamise ja tervise hoidmisega. Oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, tasakaal. Organismi energiavajadus.

Praktilised tööd;

- 1) kehaliste võimete jälgimise päeviku pidamine: kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs
- 2) enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine: päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia

Lõiming:

Matemaatika – kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs

Inimeseõpetus – kehalised võimed, kehaline aktiivsus, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas

Võõrkeel – võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused

Bioloogia – kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas; mõisted: keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju tervisele

Eesti keel – suuline ja kirjalik eneseväljendus, kehaliste võimetega seotud mõisted

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) enamasti teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega
- 2) enamasti mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet
- 3) enamasti seab lühi- ja pikaajalisi eesmäärke lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest
- 4) on enamasti saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest
- 5) enamasti analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
- 6) enamasti analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu

Teema: Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust
- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust

- 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse
- 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust
- 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust
- 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral

Õppesisu:

Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Individaalsusest tulenev sobiv liikumiskoormus. Taastumist toetavad harjutused. Liikumist ettevalmistavad ja koormusjärgsed tegevused.

Praktilised tööd:

- 1) liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) ja analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine
- 2) enda kehalise aktiivsuse hindamine küsimustike abil
- 3) rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused
- 4) simulatsiooniharjutus: numbrile 112 helistamine ja info edastamine telefoni teel

Lõiming:

Võõrkeel – võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine

Informaatika – digitaalne liikumispäevik

Bioloogia – inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas, treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale

Matemaatika – südamelöögisageduse mõõtmine ja analüüs

Eesti keel – suuline ja kirjalik eneseväljendus

Muusika – liikumine muusika saatel

Füüsika – jõud, raskusjõud

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) enamasti oskab hinnata oma igapäevast kehalist aktiivsust
- 2) on harjutanud liikumispäeviku täitmist valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust
- 3) enamasti teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse
- 4) enamasti kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust
- 5) enamasti rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning teab nende olulisust
- 6) osaliselt rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust
- 7) teab osaliselt lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral

Teema: Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet
- 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust
- 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid
- 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja – traditsioonide olulisust kultuuri osana
- 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi
- 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina
- 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse

Õppesisu:

Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest ja spordialast. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Tempo valimine matkal vastavalt pinnavormile ja matka pikkusele. Asukoha ning suuna määramine kaarti ja kompassi kasutades. Tants kui liikumiskultuur erinevates kultuurides.

Praktilised tööd:

- 1) loovülesanne, mis liikumisega seotud
- 2) saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana osalemisest_ mida uut teada sai, mida positiivset ja mida negatiivset koges
- 3) info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega
- 4) orienteerumismängud: orienteerumine kaarti ja kompassi kasutades linnas ja/või looduses
- 5) tantsude vaatamine (videod) erinevates kultuurides ja nende üle arutlemine
- 6) õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (õpetaja juhendamisel)

Lõiming:

Geograafia – võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust

Inimeseõpetus – riietumine vastavalt keskkonnale, hügieen, aus mäng

Võõrkeel – erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara

Informaatika – informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta

Eesti keel -teksti mõistmine, suuline ja kirjalik eneseväljendus

Matemaatika – rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades

Muusika – muusikaline liikumine; tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) enamasti loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasiside
- 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning enamasti analüüsib saadud kogemust
- 3) enamasti mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid
- 4) enamasti teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja – traditsioonide olulisust kultuuri osana
- 5) enamasti järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid
- 6) enamasti riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- 7) enamasti analüüsib enda liikumiskogemust looduses
- 8) enamasti oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi
- 9) enamasti mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina
- 10) enamasti organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
- 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades
- 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule
- 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega

Õppesisu:

Vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavad tegevused. Vaimne ja kehaline tasakaal. Sobivad lõdvestus- ja taastumisviisid. Enda emotsioonidega toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsiooni võtted ja viisid.

Praktilised tööd:

- 1) endale sobiva lõdvestus- ja taastumisviisi valimine ja teostamine
- 2) liikumispäevik: kirjeldused selle kohta, kuidas õpilane on kasutanud lõdvestus- ja taastumisviise tundides ja igapäevastes tegevustes; analüüs nende mõju endale

Inimeseõpetus – emotsioonid, murdeiga, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis, stress, stressorid, stressiga toimetulek

Muusika – erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) enamasti valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
- 2) enamasti seostab ja põhjendab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades

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

7. klass- hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, rakendamist ja vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Arvestatakse õpilaste koostööoskust. Kehaliste võimete mõõtmiseks kasutatakse EUROFIT- teste ja/või õpetaja ja õpilaste koostöös koostatud kontrollharjutusi. Kehalistele võimetele hinnangut andes võetakse arvesse õpilase arengut (individuaalset kehalist arengut) ja püüdlikkust oma kehalist võimekust parandada. Hinnatakse ka õpilase kehalist aktiivsust vabal ajal ning oma kooli esindamist erinevatel spordiüritustel ja -võistlustel.

8. KLASS

Teema: Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega
- 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendeid hooldusvõtteid
- 4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilisega
- 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja –asendite hoidmiseks
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
- 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes
- 9) annab hinnangu enda liikumisoskuste, -ohutuse ja turvavarustuse kasutamisele
- 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: maastikujooks ja tervisetreening. Hüppeoskused: rõhuasetusena hüpete kasutamisele takistusradadel. Ronimisoskused: ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine ronimisel; ronimine ronimisseinal. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Palli löömisoskus jalaga (jalgpall). Liikumise ja kehaasendite kombinatsioonid erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Vahendil liikumine: erinevates keskkondades ja turvavarustust kasutades. Liiklusreeglite arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Liikumisoskuste seosed erinevate spordialadega.

Praktilised tööd:

- 1) matk looduskeskkonnas
- 2) ronimine ronimisseinal
- 3) liikumispäeviku pidamine enda liikumisharjumuste analüüsimiseks
- 4) jalgpalli, korvpalli ja võrkpalli täispumpamine

- 5) loominguuline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine
- 6) hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel
- 7) hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel

Lõiming:

Eesti keel – suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, loovtöö

Inimeseõpetus – tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused

Matemaatika – ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv

Võõrkeel – võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara

Muusika – kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil.

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades
- 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas
- 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid
- 4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone
- 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
- 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes
- 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele
- 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevusega

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet
- 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest
- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu

Õppesisu:

Kehaliste võimete seos haiguste ennetamise ja tervise hoidmisega. Kehaliste võimete mõõtmine, eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüsimine. Liikumise ja toitumise tasakaal.

Praktilised tööd:

- 1) kehaliste võimete jälgimise päeviku pidamine; kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs

- 2) enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine; päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia

Lõiming:

Matemaatika – kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs

Inimeseõpetus – kehalised võimed, kehaline aktiivsus, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas

Võõrkeel – liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused

Eesti keel – suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet
- 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest
- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu

Teema: Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust
- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust
- 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse
- 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust
- 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust
- 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral

Õppesisu:

Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Sobilik kehaline koormus peale haigust või vigastust. Lihtsamad esmaabivõtted liikumistes saadud vigastuste korral

Praktilised tööd:

- 1) Liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine ja analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine
- 2) Enda kehalise aktiivsuse määramine küsimustike abil
- 3) Rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused
- 4) Esmaabivõtete praktiline harjutamine

Lõiming:

Võõrkeel – võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine

Inimeseõpetus – kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik

Matemaatika – südamelöögisageduse mõõtmine

Eesti keel – suuline ja kirjalik eneseväljendus

Muusika – liikumine muusika saatel

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust
- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust
- 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile
- 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi vahendeid
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi
- 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust
- 7) oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid

Teema: Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet
- 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust
- 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid
- 4) teab sportlase rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja –traditsioonide olulisust kultuuri osana
- 5) järgib ja analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määra asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi
- 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina
- 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse

Õppesisu:

Ausa mängu põhimõtted spordis. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Ettevalmistavad tegevused pikemale matkale minemiseks (riietumine, toit, vajalikud vahendid, ravimid ja tervisetooted, tööülesannete jaotamine jne). Asukoha ning suuna määramine tehnoloogilisi vahendeid kasutades. Erinevate tantsude kultuuritaustaga tutvumine, sarnasuste ja erinevuste leidmine.

Praktilised tööd:

- 1) loovülesanne, mis liikumisega seotud; loomisprotsessi analüüsimine
- 2) saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana osalemisest; milliseid oskusi kasutas, mis õnnestus, mida õppis, mida teeks teisiti
- 3) info otsimine tuntud sportlase või tantsija kohta
- 4) orienteerumismängud. Orienteerumine tehnoloogilisi vahendeid kasutades linnas ja/või looduses
- 5) eri kultuuride tantsude vaatamine (videod) ning sarnasuste ja erinevuste leidmine
- 6) õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (õpetaja juhendamisel)

Lõiming:

Inimeseõpetus – riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng

Võõrkeeled – erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine

Informaatika – informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta

Ajalugu – liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi

Eesti keel – teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus

Matemaatika – geomeetrilised vormid, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine

Muusika – muusikaline liikumine – laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet
- 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust
- 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid
- 4) teab sportlaste rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja –traditsioonide olulisust kultuuri osana
- 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses
- 8) oskab liikuda looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi
- 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsueneväljendusvormina
- 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
- 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades
- 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule
- 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega

Õppesisu:

Vaimne ja kehaline tasakaal. Enda emotsioonidega toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsioonivõtted. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Lihtsamad lõdvestus- ja taastumisviisid.

Praktilised tööd:

- 1) erinevate meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste sooritamise koos hingamise teadvustamisega
- 2) liikumispäevik: kirjeldused selle kohta, kuidas õpilane on kasutanud lõdvestus- ja taastumisviise tundides ja igapäevastes tegevustes; analüüs nende mõju endale

Lõiming:

Inimeseõpetus – emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus, uni, emotsioonide juhtimine

Muusika – erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse leidmine

Eesti keel – loovtööd.

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
- 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades
- 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule
- 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega

8. klass- hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, rakendamist ja vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Arvestatakse õpilaste koostööoskust. Kehaliste võimete mõõtmiseks kasutatakse EUROFIT- teste ja/või õpetaja ja õpilaste koostöös koostatud kontrollharjutusi. Kehalistele võimetele hinnangut andes võetakse arvesse õpilase arengut (individaalset kehalist arengut) ja püüdlikkust oma kehalist võimekust parandada. Hinnatakse ka õpilase kehalist aktiivsust vabal ajal ning oma kooli esindamist erinevatel spordiüritustel ja -võistlustel.

9. KLASS

Teema: Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega
- 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid
- 4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga
- 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja –asendite hoidmiseks
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
- 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes
- 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele
- 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega

Õppesisu

Kõnni- ja jooksuoskused: kepikõnd ja tervisetreening. Matk looduskeskkonnas. Hüppeoskused: rõhuasetusena hüpete kasutamisele hüppealades (nt kaugushüpe, kolmikhüpe, kõrgushüpe). Ronimisoskused: loodus- ja tehiskeskkondades. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Vahendil liikumine: erinevates keskkondades ja turvavarustust kasutades. Palli löömisoskus vahendiga(reketi-, hokikepi- ja kurikaga). Vahendi abil teiste

oskuste arendamine (discolf). Kehakontroll tantsides. Veeohutusosalased oskused.

Liikumisoskused igapäevases liikumises.

Praktilised tööd:

- 1) matk looduskeskkonnas
- 2) liikumispäeviku pidamine enda liikumisharjumuste analüüsimiseks
- 3) ronimine treeningrajal
- 4) loominguline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine rühmas
- 5) hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel
- 6) hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel

Lõiming:

Eesti keel – suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine

Matemaatika – ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus

Võõrkeel – võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara

Muusika – kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, loovliikumine

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades
- 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega
- 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid
- 4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone
- 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja –asendite hoidmiseks
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
- 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes
- 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele
- 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevusega ja/või spordialadega

Teema : Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet
- 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest
- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu

Õppesisu:

Kehalised võimed ja nende arendamine. Kehaliste võimete mõõtmine ning eesmärkide seadmine. Kehamassiindeks kui üks tervisega seotud näitaja. Liikumise ja toitumise tasakaal. Praktilised tööd:

- 1) kehamassiindeksi arvutamine kehakaalu ja pikkuse suhte alusel ja tulemuse analüüsimine
- 2) kehaliste võimete jälgimine: kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs
- 3) enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine: päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia

Lõiming:

Matemaatika – kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs;

Võõrkeel – võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, Liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused;

Bioloogia – kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale;

Eesti keel – suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted.

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet
- 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest
- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu

Teema: Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust
- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust
- 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse
- 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistav nende olulisust
- 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust
- 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral

Õppesisu:

Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Sobiv liikumiskoormus sõltuvalt tervislikust olukorrast ja individuaalsusest. Lihtsamad esmaabivõtted.

Praktilised tööd:

- 1) liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) ja analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine
- 2) enda kehalise aktiivsuse määramine küsimustiku abil
- 3) rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused
- 4) esmaabivõtete praktiline harjutamine

Lõiming:

Võõrkeel – võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine

Informaatika – digitaalne liikumispäevik

Bioloogia – inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale

Matemaatika – südamelöögisageduse mõõtmine

Eesti keel – suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumisega seotud sõnavara

Muusika – liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus

Füüsika – jõud, raskusjõud

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust
- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust
- 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse
- 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust
- 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust
- 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid

Teema: Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet
- 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust
- 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid
- 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja-traditsioonide olulisust kultuuri osana
- 5) järgib ning analüüsib liikumisega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi
- 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina
- 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse

Õppesisu:

Ausa mängu põhimõtted spordis. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Käitumine matkal (prügi, lõke jms). Tegevused eksimise korral looduses. Erinevad tantsud ja tantsumängud.

Praktilised tööd:

- 1) loovülesanne, mis liikumisega seotud; loomisprotsessi analüüsimine ja tagasisidestamine
- 2) saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana, osalejana või vabatahtlikuna
- 3) info otsimine liikumisürituste ja –traditsioonide kohta
- 4) orienteerumisülesanne looduses
- 5) etteantud liikumisteede kavandamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) arvestades ohutust, liikumisviisi ja aega
- 6) omaloominguliste tantsude loomine
- 7) õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele

Lõiming:

Võõrkeel – erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara

Informaatika – informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta

Ajalugu – liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi

Eesti keel – teksti mõistmine, suuline ja kirjalik eneseväljendus

Matemaatika – geomeetrilised vormid, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes

Muusika – muusikaline liikumine, laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet
- 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust
- 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid
- 4) teab sportlaste rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja –traditsioonide olulisust kultuuri osana
- 5) järgib ning analüüsib liikumisega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
- 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses
- 8) oskab liikuda looduses, määraates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi
- 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina
- 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
- 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades
- 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule
- 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega

Õppesisu:

Vaimne ja kehaline tasakaal. Enda emotsioonidega toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsioonivõtted. Lihtsamad lõdvestus- ja taastumisviisid ning –harjutused.

Praktilised tööd:

- 1) lõdvestusharjutuste sooritamine iga tunni lõpus, kus on toimunud erinevad liikumistegevused
- 2) liikumispäevik: kirjeldused selle kohta, kuidas õpilane on kasutanud lõdvestus- ja taastumisviise tundides ja igapäevastes tegevustes

Lõiming:

Muusika – erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine

Eesti keel – loovtööd

Hindamisel on oluline, et õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
- 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades
- 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule
- 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega

9. klass- hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, rakendamist ja vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Arvestatakse õpilaste koostööoskust. Kehaliste võimete mõõtmiseks kasutatakse EUROFIT- teste ja/või õpetaja ja õpilaste koostöös koostatud kontrollharjutusi. Kehalistele võimetele hinnangut andes võetakse arvesse õpilase arengut (individuaalset kehalist arengut) ja püüdlikkust oma kehalist võimekust parandada. Hinnatakse ka õpilase kehalist aktiivsust vabal ajal ning oma kooli esindamist erinevatel spordiüritustel ja -võistlustel.

LIHTSUSTATUD ÕPE:

1.KLASS:

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi
- 2) sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis

- 3) sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi
- 4) mängib õpitud liikumismänge
- 5) oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult
- 6) kannab, veeretab ja viskab palli
- 7) oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid
- 8) vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda
- 9) liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamisel

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; lühimatk. Hüppeoskused: hüppemängud, hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Ronimisoskused: ronimine erinevatel vahenditel ja takistuste ületamine; ohutuse ja enda suutlikkusega arvestamine.

Edasiliikumisoskused: liikumismängud; liikumine muusika saatel. Vahendil liikumine: harjutused ja mängud kelkudel. Viske- ja püüdmisoskused: palli kandmine, veeretamine ja viskamine. Riiete vahetamine ning riietusruumis käitumine ja korra hoidmine.

Praktilised tööd:

- 1) lühimatk
- 2) kelgu ohutu kasutamine

2. KLASS

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) järgib tunnis korranõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada
- 2) ronib üle, alt ja läbi takistuse
- 3) oskab sooritada veereid
- 4) oskab visata ja püüda palli
- 5) mängib õpitud liikumismänge ja järgib õpetaja suunamisel mängureegleid
- 6) oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel
- 7) sooritab eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi
- 8) korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu
- 9) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega

Õppesisu:

Korranõuded tunnis. Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; lühimatk. Hüppeoskused: hüplemisharjutused. Ronimisoskused: ronimine üle, alt ja läbi takistuse. Edasiliikumisoskused: liikumismängud; veerete sooritamine. Vahendil liikumine: kelguga kaaslaste vedamine, laskumisel kelguga pidurdamine ja pööramine. Viske- ja püüdmisoskused: palli viskamine ja püüdmine. Kehahoid. Ujumine.

Praktilised tööd:

- 1) lühimatk
- 2) kelgul kaaslaste vedamine

- 3) kelguga laskumisel pidurdamine ja pööramine
- 4) ujumise algõpetuse esimene kursus

3. KLASS

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel
- 2) oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli
- 3) oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega
- 4) sooritab hoolaualt toenghüppeid
- 5) osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid
- 6) liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel
- 7) viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse
- 8) oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda
- 9) tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda
- 10) on läbinud ujumise algõpetuse teise kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantssi läbimiseks ujudes

Õppesisu:

Tasakaalu hoidmine eri asendites ja vahenditel. Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; püstilähtest erinevate distantside jooksmine; lühimatk. Hüppeoskused: hoolaualt toenghüpe, kauguse hüppamine paigalt. Edasiliikumisoskused: liikumismängud ja nende reeglite tundmine; veerate sooritamine; liikumine muusika saatel. Vahendil liikumine: suuskadega liikumine lauskmaal. Viske- ja püüdmissoskused: viskepalli viskamine. Hügieeninõuete järgimine. Ujumine.

Praktilised tööd:

- 1) lühimatk
- 2) harjutused suuskadel
- 3) ujumise algõpetuse esimene kursus

Lõiming:

Matemaatika- kõikide liikumisõpetuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud)

Loodusõpetus- liikumisõpetust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel.

Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud loodusõpetuses.

Sotsiaalsed- tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks. Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses.

Tööõpetus- teadmised tervisliku toitumise põhitõdedest.

Kunst ja muusika- õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Kujundatakse oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

4. KLASS

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab ravis kaheks loendada
- 2) sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone; mängib rahvastepalli määruste päraselt
- 3) oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta
- 4) järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid
- 5) sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest
- 6) jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km
- 7) teab õpitud oskussõnu

Õppesisu:

Akrobaatikaharjutused ja harjutuste kombinatsioonid. Rahvastepall. Vahendil liikumine: libisemine suuskadel, pöörded paigal, kukkumisel püsti tõusmine. Hüppeoskused: hooga kaugushüpe. Viske- ja püüdmisoskused: palliviske. Kõnni- ja jooksuoskused: 60 m jooksu püstilähtest; jooksmine vahelduva kõnniga pikemat distantssi (1 km); lühimatk. Isikliku hügieeni nõuete järgimine.

Praktilised tööd:

- 1) lühimatk
- 2) harjutused suuskadel

5. KLASS

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel
- 2) sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel
- 3) jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga
- 4) on läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse
- 5) kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise
- 6) oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel
- 7) järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust
- 8) oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastuda pingutusest

Õppesisu:

Ohutusnõuded liikumistegevustel. Kõnni- ja jooksuoskused: jooksmine 1,5 km vahelduvalt kõnniga; lühimatk. Vahendil liikumine: suusatamisel erinevate laskumis- ja tõusuviiside kasutamine. Ripped, toengud ja tasakaalu hoidmine võimlemisvahenditel. Sportmängud. Ausa mängu põhimõtted. Lõdvestus- ja taastumisharjutused.

Praktilised tööd:

- 1) lühimatk
- 2) harjutused suuskadel
- 3) regulaarselt lõdvestus- ja taastumisharjutuste tegemine

6. KLASS

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise
- 2) esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava
- 3) tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega
- 4) sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid
- 5) mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse
- 6) teab ja järgib liiklusohutusreegleid

Õppesisu:

Plaani järgi orienteerumine. Võimlemis- või tantsukava harjutamine. Liikumistegevustes tegutsemine rühmas, arvestades kaasklassidega. Vahendil liikumine: suusatamine ja/või uisutamine, kasutades õpitud tehnikaid. Sportmängude mängimine. Liiklusohutusreeglid.

Praktilised tööd:

- 1) lihtsa plaani järgi orienteerumine
- 2) õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava esitamine

Lõiming:

Keel ja kirjandus, sh võõrkeel- sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordi uudised, terviseteaded 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. Lihtsamate spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeele omandamist.

matemaatika- kõikide liikumisõpetuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusõpetus- liikumisõpetust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel.

Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud loodusõpetuses Sotsiaalsed- liikumisõpetuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine

aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks. Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses.

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

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

7. KLASS

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab õpitud terminoloogiat
- 2) oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet
- 3) oskab joosta madallähtest 100 m
- 4) oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget
- 5) sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma
- 6) suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kehtvalt liikuda
- 7) mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega
- 8) tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil
- 9) oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid

Õppesisu:

Hüppeoskused: kõrgushüppes käärhüppe kasutamine. Kõnni- ja jooksuoskused: madallähtest 100 m jooksmine; pendelteatejooks. Viskeoskused: kuulitõuke sooritamine paigalt. Vahendil liikumine: suusatamine vahelduval maastikul ja/või uisutamine. Kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest nii muusika saatel kui ilma. Sportmängud lihtsustatud reeglitega. Lihtsamate leppemärkide tundmine kaardil.

Praktilised tööd:

- orienteerumisülesanne kaardi järgi kooli ümbruses

8.KLASS

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest
- 2) otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet
- 3) oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust

- 4) sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti
- 5) oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi
- 6) oskab reeglitepäraselt mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu
- 7) oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid
- 8) oskab õpitud talispordialal määrustepäraselt võistelda
- 9) teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel

Õppesisu:

Rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutuste kombinatsioonid. Spordialase teabe otsimine infoallikatest. Võistluseelsed soojendusharjutused ja võistlusjärgsed venitusharjutused. Hüppeoskused: kõrgushüpe. Viskeoskused: kuulitõuke sooritamine hooga. Kõnni- ja jooksuoskused: tehniliselt õigesti ringteatejooksu sooritamine. Õpitud sportmängude ja talispordialade võistlusreeglid. Ohutusreeglid liikumistegevustes. Praktilised tööd:

- 1) spordialase info (Eesti ja maailma tuntud sportlased) otsimine erinevatest infoallikatest
- 2) võistluseelse soojenduse ja võistlusjärgse venituse teostamine

9. KLASS

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid
- 2) oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi
- 3) oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda
- 4) kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid
- 5) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi
- 6) on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele
- 7) oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks
- 8) oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid
- 9) järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid
- 10) oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi

Õppesisu:

Ohutus- ja hügieeninõuded sportimisel. Tegutsemine jõusaalis. Maastikukaardi järgi orienteerumine. Õpitud spordialade võistlusreeglid. Eesti tähtsamad spordi- ja kultuurisündmused ning tuntumad sportlased. Igapäevased liikumisharjumused ja orienteerumine liikumistegevustele. Tehnoloogilised vahendid liikumistegevuse arendamiseks. Kehalised võimed ja nende arendamine. Ausa mängu põhimõtted. Esimese abi andmine saadud vigastuste korral ja/või abi kutsumine.

Praktilised tööd:

- 1) õigete raskuste ja koormuse valimine jõusaalis
- 2) orienteerumisülesanne: orienteerumine lihtsa maastikukaardi järgi
- 3) info otsimine Eesti tähtsamate spordi- ja kultuurisündmuste ning tuntumate sportlaste kohta
- 4) liikumispäevik: enda liikumisharjumuste jälgimine mingi perioodi jooksul ja koos õpetajaga tulemuste analüüsimine
- 5) simulatsiooniharjutus: tegutsemine vigastuste korral

Lõiming:

Keel ja kirjandus, sh võõrkeel- sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseeteave 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 terviseetemaalsete võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeele omandamist. Matemaatika- kõikide liikumisõpetuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusõpetus- liikumisõpetust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel.

Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud loodusõpetuses. Sotsiaalsed- liikumisõpetuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilaste kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks. Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses.

Tööõpetus- 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 avaldamisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlemisele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.