

LISA 2 AINEVALDKOND KEHALINE KASVATUS

Sisukord

| | |
|---|----|
| 1. ÜLDALUSED | 2 |
| 1.1. Valdkonnapädevus | 2 |
| 1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht..... | 2 |
| 1.3. Ainevaldkonna kirjeldus | 2 |
| 1.4. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine | 4 |
| 1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine..... | 4 |
| 1.6. Hindamine | 5 |
| 1.7. Õppekeskkond..... | 7 |
| 2. AINEKAVA | 8 |
| 2.1. KEHALINE KASVATUS | 8 |
| 2.1.1. Õppeaine kirjeldus..... | 8 |
| 2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud | 8 |
| 2.1.3. I KOOLIASTE | 9 |
| 2.1.3.1. Õpitulemused I kooliastmes | 9 |
| 2.1.3.2. Õpitulemuste, õppesisu, hindamise kirjeldused klassiti | 11 |
| 2.1.4. II KOOLIASTE..... | 19 |
| 2.1.4.1. Õpitulemused II kooliastmes..... | 19 |
| 2.1.4.2. Õpitulemused, õppesisu, hindamise kriteeriumid | 21 |
| 2.1.5. III KOOLIASTE | 29 |
| 2.1.5.1. Õpitulemused III kooliastmes | 29 |
| 2.1.5.2. Õpitulemused, õppesisu, hindamise kriteeriumid | 31 |

1. ÜLDALUSED

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

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

1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti on järgmine:

| Nädalatunde klassiti | | | | | | | | | |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|
| 1. kl | 2. kl | 3. kl | 4. kl | 5. kl | 6. kl | 7. kl | 8. kl | 9. kl | Kokku |
| 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 22 |

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse **kõigis kooliastmeis** taotletavate õpitulemuste kaudu **viies liikumisvaldkonnas**: *liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.*

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

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

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

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

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgselt, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida.

Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

1.4. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine

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

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaiks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatusse rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

1.6. Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise

tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

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

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

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

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

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

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet.

Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

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

1.7. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest.

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

Kehaline kasvatus/liikumisõpetus on õppeaine, kus õpilased omandavad praktilisi liikumisoskusi väga erinevate liikumistegevuste kaudu. See tähendab, et nii õpetaja kui ka õpilane viibivad tunnis pidevalt muutuv keskkonnas. Selleks, et õppimine saaks toimuda turvalises, õppimist toetavas, individuaalsust ja erivajadusi arvestavas õpikeskkonnas nii, et õpetaja suudab tagada õpilasele selleks parima, on oluline, et **õpe toimuks grupis, mille suurus põhikoolis on 12-14 õpilast**. Grupid võivad olla moodustatud erinevatel alustel arvestades erinevaid õppetegevusi, keskkondi, huvisid jne. Gruppide optimaalne suurus kehalises kasvatuses/liikumisõpetuses on otseselt seotud:

- Vigastuste ennetamisega.
- Kõikide õpilaste aktiivse kaasamisega tegevustesse.

- Õpilaste reaalse tegevusaja suurenemisega organiseerimisaja arvelt, mis kaasneb liiga suure grupi puhul.
- Vahendite ja liikumiseks vajamineva ruumi olemasoluga õpilase kohta.
- Suurenenud võimalused reaalseks harjutamiseks ja õppimiseks.
- Suurenenud võimalused individuaalseks õpetamiseks, erivajaduste märkamiseks ja tagasiside andmiseks.
- Tingimustega riietusruumis ja pesemisvõimalustega.

2. AINEKAVA

2.1. KEHALINE KASVATUS

2.1.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni.

Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamise erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

| I kooliaste | II kooliaste | III kooliaste |
|--|--|--|
| Õpilane: | Õpilane: | Õpilane: |
| 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; | 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi; | 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; |
| 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; | 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega; | 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; |
| 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; | | |

| | | |
|--|---|---|
| 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; | 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid; | 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; |
| 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest. | 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; | 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; |
| | 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi. | 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega. |

2.1.3. I KOOLIASTE

2.1.3.1. Õpitulemused I kooliastmes

Liikumisoskused

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 veeohutuslaseid 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 kaaslasi;
- 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Tervis ja kehalised võimed

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

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

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult;
- 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatejana 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.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

2.1.3.2. Õpitulemuste, õppesisu, hindamise kirjeldused klassiti

1. KLASS

| LIIKUMISOSKUSED | |
|--|--|
| Õpitulemused | Õppesisu |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) tunneb peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 2) tunneb peamisi hügieeninõudeid; 3) oskab iseseisvalt riietuda vastavalt ilmastikule; 4) omab ettekujutust edasiliikumise oskuste kasutamisest erinevates tingimustes, harjutustes, õuemängudes, koostöös paarilise-ja rühmaga; 5) omab ettekujutust vahendi käsitlemisest harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamisest; 6) oskab näiteid tuua erinevatest liikumisoskustest: rippumine, jooksmine, hüppamine, roomamine. | <p>Kõnni-, jooksumängud ja -harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas. Hüppemängud. Hüppe- ja jooksupühkimise kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Liikumine koostöös teistega. Vahendi hoidmine. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil. Tasakaalu hoidmine asendites. Maandumine. Rippumine.</p> |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) omab ettekujutust peamistest turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtetest; 2) sooritab õpetaja eeskujul peamisi kehalisi võimeid arendavaid harjutusi; 3) omab ettekujutust liikumise ja toitumise olulisusest tervisele. | <p>Kehalisi võimeid arendavate harjutuste sooritamine. Paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus, koordineerimine. Kehalisi võimeid arendavad harjutused ja mängud.</p> |
| KEHALINE AKTIIVSUS | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mõistab, et kehaliselt aktiivne laps peab igapäevaselt liikuma; | <p>Aktiivne osalemine liikumistundides. Soojenduse tegemine, enne kehalist tegevust. Erineva liikumisintensiivsusega</p> |

| | |
|--|---|
| <p>2) sooritab õpetaja eeskujul soojendusharjutusi paigal ning liikumisel kätele, jalgadele, kerele;</p> <p>3) oskab küsida ja kutsuda abi.</p> | <p>liikumismängud, mille kaudu on võimalik koguda mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist, vähemalt 60 minutit päevas (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine).</p> <p>Ohtlike olukordade äratundmine.</p> |
| <p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> | |
| <p>Õpilane:</p> <p>1) teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>2) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>3) oskab riietuda liikumistegevuseks sobilikult;</p> <p>4) mõistab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p> <p>5) tunneb osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumänge;</p> <p>6) oskab ohutult liigelda kooliümbruses;</p> <p>7) teab mõningaid spordialasid ja nimetab mõned Eesti tuntud sportlased.</p> | <p>Hügieeni järgimine.</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus.</p> <p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.</p> <p>Osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumängud.</p> <p>Liikumismängud sees ja väljas.</p> <p>Kooliümbruse ohutuse vaatlemine.</p> <p>Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.</p> |
| <p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p> | |
| <p>Õpilane:</p> <p>1) mõistab, mis on pingutus ja lõdvestus;</p> <p>2) teab tähelepanuharjutusi ja -mänge;</p> <p>3) oskab ette näidata venitusharjutusi;</p> <p>4) oskab sooritada õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi.</p> | <p>Kehatunnetusharjutused: pingutamise-, venituse- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Meelerahuharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused.</p> |
| <p>Lõiming</p> <p>Ainetevahelised seosed:</p> <p>Eesti keel: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite mõistmine ja kasutamine.</p> <p>Matemaatika: sporditeemalised ülesanded, järjestuse loendamine. Harjutuste sooritus ja korduste arv, tulemuste võrdlemine. Loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine.</p> <p>Loodusõpetus: Ilm, riietus, ohutusnõuded. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid.</p> <p>Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi.</p> <p>Muusika: rütmi tunnetamine; rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.</p> | |

Hindamiskriteeriumid 1. klassis

I klassis kasutatakse kirjeldavaid sõnalisi hinnanguid, millel puudub numbriline ekvivalent. Kokkuvõtvad sõnalised tagasisided kirjeldavad lapse arengut, kooliastme pädevuste ja

õpioskuste kujunemist, õppeprotsessis osalemist ning õpitulemusi. Kokkuvõtvas tagasisides tuuakse esile õpilase edusammud ning juhitakse tähelepanu arendamist vajavatele oskustele.

Õppetunni vältel saab õpilane sõnalist tagasisidet, et toetada õpilase käitumise, hoiakute ja väärtushinnangute kujunemist. Tagasiside kirjeldab õigel ajal ja võimalikult täpselt õpilase tugevaid külgi ja vajakajäämisi ning sisaldab ettepanekuid edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad õpilase arengut. Hindamisel keskendub õpetaja eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega. Õpilane kaasatakse enese ja kaaslaste hindamisse, et arendada tema oskust eesmärke seada ning oma õppimist ja käitumist eesmärkide alusel analüüsida ning tõsta õpimotivatsiooni.

1. klassis antakse hinnanguid:

- õppeprotsessis osalemine
- pädevuste ja õpioskuste kujunemine
- õpitulemused valdkonniti

| R/On raske | HV/Harjuta veel | H/Hästi | VH/Väga hästi |
|--|---|--|--|
| Õppeprotsessis osalemine | | | |
| Tunnist osavõtt puudulik, ei tööta kaasa, vajab pidevalt meeldetuletusi tehtava suhtes. | Tähelepanu hajutatud, mistõttu tunnis käsitletav jääb kohati ebaselgeks. | Võtab tunnist osa, kuid vahel vajab selleks õpetaja poolset ergutust. | Töötab tunnis aktiivselt kaasa. |
| Pädevuste ja õpioskuste kujunemine | | | |
| -Õpilane ei suuda iseseisvalt täita liikumisülesandeid ja tema arusaam liikumise eesmärkidest ja ülesannete täitmise vajadusest on piiratud. | -Õpilane suudab mõnikord iseseisvalt täita liikumisülesandeid, kuid tema sooritus võib olla ebatäpne ning tema arusaam saavutatavast tulemusest võib olla piiratud. | -Õpilane suudab enamasti iseseisvalt täita liikumisülesandeid ja tema sooritus on enamasti korrektne. | -Õpilane täidab liikumisülesandeid kiiresti ja täpselt ning suudab tuvastada ja parandada võimalikke vigu. |
| -Õpilane ei suuda aru saada õpitud mõistetest ega rakendada neid liikumistegevustes. | -Õpilane enamasti saab aru õpitud mõistetest, kuid tema oskus neid liikumistegevustes rakendada on ebakindel või mittetäielik. | -Õpilane saab enamasti aru õpitud mõistetest ja oskab neid õigesti ning asjakohaselt rakendada liikumistegevustes. | -Õpilane omandab õpitud mõisted kiiresti ja täpselt ning rakendab neid erinevates liikumistegevustes, näidates suurt arusaamist. |
| -Õpilane ei mõista liikumise tähtsust oma füüsilise arengu ja heaolu jaoks ega näita huvi kehalise | -Õpilane mõistab mõningal määral | -Õpilane mõistab enamasti liikumise olulisust ja näitab huvi kehalise kasvatuseteadmiste omandamise vastu. | -Õpilane mõistab liikumise olulisust ja tunneb vajadust ning huvi kehalise kasvatuseteadmiste |

| | | | |
|---|---|--|--|
| kasvatuse teadmiste arendamise vastu. | liikumise olulisust ja näitab huvi kehalise kasvatuse teadmiste omandamise vastu, kuid tema motivatsioon on kõikuv. | | omandamise vastu, näidates pühendumust ja motivatsiooni. |
| Õpitulemused | | | |
| Õpilane ei suuda õpitulemust vastavas valdkonnas saavutada või suudab seda vaid väga piiratud ulatuses. | Õpilane saavutab õpitulemused vastavas valdkonnas, kuid arusaamises ja omandatud oskustes on olulisi puudusi. | Õpilane saavutab õpitulemused vastavas valdkonnas demonstreerides head arusaamist ja oskusi. | Õpilane saavutab õpitulemused vastavas valdkonnas näidates sügavat arusaamist ja suurepäraseid oskusi. |

2. KLASS

| LIIKUMISOSKUSED | |
|--|--|
| Õpitulemused | Õppesisu |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 2) teab peamisi hügieeni nõudeid; oskab iseseisvalt riietuda vastavalt ilmastikule; 3) oskab kasutada edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, koostöös paarilise- ja rühmaga; 4) oskab käsitleda vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) oskab näiteid tuua erinevatest liikumisostkustest: rippumine, jooksmine, hüppamine, roomamine; 6) oskab kasutada suusavarustust: paelte sidumine, saabaste jalga panemine; 7) oskab põrgatada palli tugevama käega paigal; 8) oskab lüüa ja peatada palli jalaga; 9) oskab visata palli kahe käega pea kohalt; 10) suudab visata palli täpsusele ja kaugusele. | <p>Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppemängud. Hüppe- ja jooksumängud kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppisaharjutused. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Liikumine koostöös teistega. Viske- ja püüdmisega liikumismängud.</p> <p>Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seinast vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega.</p> <p>Palli löömisoskus käte ja jalgadega.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendites.</p> <p>Maandumine. Rippumine.</p> |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 2) arendab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; 3) õpib tundma liikumise ja toitumise olulisust tervisele; 4) oskab sooritada kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi; 5) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel. | <p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Kehaliste võimete nimetamine ja enda kehaliste võimete hindamine (tasakaalu hoidmine, jooksmine jt).</p> <p>Koordinatsiooni, osavuse, tasakaalu, kiiruse, painduvuse, jõu ja vastupidavuse arendamine läbi mänguliste harjutuste.</p> |
| KEHALINE AKTIIVSUS | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; 2) teab soojendusharjutusi paigal ning liikumisel kätele, jalgadele, kerele; 3) osaleb erinevates liikumismängudes ja harjutustes; 4) oskab küsida ja kutsuda abi. | <p>Aktiivne osalemine liikumistundides.</p> <p>Soojenduse tegemine, enne kehalist tegevust.</p> <p>Lihtsamate aktiivsete liikumist nõudvaid mängude mängimine.</p> <p>Ohtlike olukordade äratundmine. Number 112 ja õige info edastamine.</p> |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) omab ettekujutust isiklikust hügieenist ja ohutusnõuetest; 2) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 3) oskab riietuda liikumistegevuseks sobilikult; 4) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 5) tunneb osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumänge; 6) suudab ja oskab ohutult liigelda kooliümbruses; | <p>Hügieeni järgimine.</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus.</p> <p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.</p> <p>Osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumängud.</p> <p>Liikumismängud sees ja väljas.</p> <p>Kooliümbruse ohutuse vaatlemine.</p> |

| | |
|--|--|
| 7) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 8) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu. 9) teab mõningaid spordialasid ja nimetab mõned Eesti tuntud sportlased. | Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. |
|--|--|

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

| | |
|--|--|
| Õpilane: 1) oskab keskenduda ja lõõgastuda lühikeste harjutuste abil; 2) teab tähelepanuharjutusi ja - mängu; 3) oskab ette näidata venitusharjutusi; 4) oskab sooritada õpetaja juhendamisel hingamisharjutus. | Kehatunnetusharjutused: pingutamis-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Meelerahuharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused. |
|--|--|

Lõiming

Ainetevahelised seosed:

Eesti keel: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu. Oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.

Matemaatika: sporditeemalised ülesanded, järjestuse loendamine. Harjutuste sooritus ja korduste arv, tulemuste võrdlemine. Seoste loomine erinevaid võtteid kasutades. Loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine.

Loodusõpetus: Ilm, riietus, ohutusnõuded. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid.

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi.

Muusika: rütmi tunnetamine. Rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Hindamiskriteeriumid 2. klassis

Õppetunni vältel saab õpilane sõnalist tagasisidet, et toetada õpilase käitumise, hoiakute ja väärtushinnangute kujunemist. Tagasiside kirjeldab õpilase tugevaid külgi ning sisaldab ettepanekuid edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad õpilase arengut. Hindamisel keskendub õpetaja eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega. Õpilane kaasatakse enese hindamisse, et arendada tema oskust eesmärke seada ning oma õppimist ja käitumist eesmärkide alusel analüüsida ning tõsta õpimotivatsiooni. Hinnatakse õpilase tegevust tundides:

- 1) kuulamisoskust;
- 2) aktiivsust, kaasatootamist, püüdlikkust;
- 3) reeglitest kinnipidamist, kaaslaste arvestamist;

- 4) hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist.

Õpitulemustena esitatud liikumisoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

3. KLASS

| LIIKUMISOSKUSED | |
|--|---|
| Õpitulemused | Õppesisu |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 2) teab peamisi hügieeninõudeid; 3) oskab iseseisvalt riietuda vastavalt ilmastikule; 4) oskab kasutada edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, koostöös paarilise- ja rühmaga; 5) oskab käsitleda vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 6) oskab näiteid tuua erinevatest liikumisoskustest: rippumine, jooksmine, hüppamine, roomamine; 7) oskab põrgatada palli mõlema käega paigal ja liikudes; 8) oskab lüüa ja peatada palli jalaga; oskab visata palli kahe käega pea kohalt; 9) oskab visata palli täpsusele ja kaugusele; 10) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 11) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 12) hoiab tasakaalu. | <p>Kõndimine ja jooksmine sise- ja välitingimustes. Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppemängud. Hüppe- ja jooksupõhised kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppisoharjutused.</p> <p>Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Liikumine koostöös teistega. Vahendi hoidmine. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisoharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seinaga vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinale).</p> <p>Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega.</p> <p>Palli löömisoskus käte ja jalgadega. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. Tasakaalu hoidmine asendites.</p> <p>Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p>Ujumine: võimed vees, veeohutuslased oskused: eneseanalüüs, ohtudega arvestamine,</p> |

| | |
|--|--|
| | ohutus- ja hügieeninõuded basseinis. Rinnuli ja selili ujumine. |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | |
| Õpilane: 1) oskab sooritada kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi; 2) teab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; 3) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; 4) teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat; 5) oskab hinnata enda kehalisi võimeid õpetaja abil. | Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine. Paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus, koordineeritus. Kehalisi võimeid arendavad harjutused ja mängud. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. |
| KEHALINE AKTIIVSUS | |
| Õpilane: 1) teeb ja mõtleb aktiivselt kaasa; 2) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma. | Igapäevase liikumisviisi teadmine ja arvestamine, liikumisaktiivsuse suurendamine. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud. |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | |
| Õpilane: 1) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 2) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 3) tunneb osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumänge; 4) oskab ohutult käituda ja liigelda erinevates keskkondades; 5) teab spordialasid ja tuntud Eesti sportlasi. | Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumängud. Liikumismängud sees ja väljas. Ohutu käitumine ja liikumine erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine plaani ja kaardi järgi. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine. |
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | |
| Õpilane: 1) teab, mis on pingutus ja lõdvestus; 2) teab tähelepanuharjutusi ja -mänge; 3) oskab ette näidata venitusharjutusi; 4) oskab sooritada õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi; | Kehatunnetusharjutused: pingutamise-, venituse- ja lõdvestusharjutused. Meelerahuharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused. |

| | |
|---|---|
| 5) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. | Enda emotsioonide märkamine, toimetulek. Koostöö ja kaaslaste emotsioonide märkamine. |
| Lõiming Ainetevahelised seosed: Eesti keel: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu. oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Matemaatika: sporditeemalised ülesanded, järjestuse loendamine. Harjutuste sooritus ja korduste arv, tulemuste võrdlemine. Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades. Loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine. Loodusõpetus: ilm, riietus, ohutusnõuded. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi. Muusika: rütmi tunnetamine. Rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. | |

Hindamiskriteeriumid 3.klassis

3. klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. 3. klassi lõpus täidab ujumisoskuse kontrollharjutused.

2.1.4. II KOOLIASTE

2.1.4.1. Õpitulemused II kooliastmes

Liikumisoskused

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.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 2) seab lühiajalisi eesmärgi 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

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.

Liikumine ja kultuur

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.

Vaimne ja kehaline tasakaal

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.

2.1.4.2. Õpitulemused, õppesisu, hindamise kriteeriumid

4. KLASS

| LIIKUMISOSKUSED | |
|---|---|
| Õpitulemused | Õppesisu |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) omandab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades: harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas ja igapäevases liikumises; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) tunneb vahendite kasutamist liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) annab tagasisidet enda tegevusele rühmas tegutsejana; 7) annab tagasisidet enda liikumisoskustele, ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 8) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses. | <p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine; lühimatkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonide kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse)</p> <p>erinevates keskkondades, maandumine, takistuse ületamine; hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus: kõnni ja jooksu sammude põhinevad tantsud, tantsumängud, sh looduskeskkonnas, hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas: rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p> <p>Edasiliikumisoskused: edasiliikumisega seotud oskuste nimetamine ja nende seostamine liikumisharrastustega (nt jooksmine, kepikõnd, tantsine), igapäevaste liikumisviisidega (jalgsi, tõukeratta, rula, rattaga jne) ja spordialadega.</p> |
| <p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p> | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; 2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3) oskab püstitada lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; 4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; 5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. | <p>Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine. Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased.</p> |
| <p>KEHALINE AKTIIVSUS</p> | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) teab ohutus- ja hügieeninõudeid, lihtsamaid enesekontrolli võtteid, 3) oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel; 4) oskab lisada kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 5) suudab mõõta enda südamelöögi sagedust; 6) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust. | <p>Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused.</p> |

| LIIKUMINE JA KULTUUR | |
|--|--|
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud; 2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; 3) nimetab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 4) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust; 5) riietub liikumistegevusteks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 6) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi; 7) teab orienteerumisraja läbimise reegleid; 8) teab lihtsamaid enesekontrolli ja esmaabi võtteid; 9) oskab orienteeruda ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. | <p>Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamises.</p> |
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi. | <p>Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestusharjutused.</p> |
| <p>Lõiming Ainetevahelised seosed: Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus. Igapäevaelu organismide rühmitamine sõnakaartide abil. Eluta ja elusolendid. spordi- ja liikumisalase teksti. Loodusained: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; maailm ja maailmaruum – liikumismängud järgmiste sõnade kasutamisega: täht, tähtkujud, universum, astronoomia, kosmos, teleskoop; liikumisoskuste arendamine värskes õhus: elusloodus, eluta loodus. Inimene - liikumisharjutused ja mängud erinevate kehaosadele. Suuremate lihasgruppidega tutvumine. Õige hingamine harjutuste sooritamise ajal. Taimed, loomad, seened ja bakterid inimese kasutuses-liikumine looduses ning tutvumine söögi -ja mürgiseentega. Teatejooksud toitumise teemal - tulemuseks toidupüramiid. Elu erinevates keskkonnatingimustes - liikumismängud läbi muinasjuttude järgmiste sõnade kasutamisega: kõrb, kõrbetaimed - ja loomad, polaarpäev, polaaröö, Arktika. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; looduskatastroofid - reaktsioonimängud ning jooksuharjutused järgmise</p> | |

sõnavara kasutamiseks: vulkaan, vulkaanipurse, laava, tuhk, maavärina kolle- ja tugevus, troopiline tsüklon, üleujutus, õhukeeris, tromb, vesipüks.

Elu mitmekesisus maal – igapäevaelu organismide rühmitamine läbi mängu kivi, paber, käärid. Sõnavara: ainurakne, amööb, kingloom, bakter, hulkrakne. Liikumismängud eluta ja elusolendid. Maa, gloobus, kaart - erinevad pallimängud. Lõunapoolkera, põhjapoolkera, põhja nael. Palli liikumissuunad: lõunapoolus, põhjapoolus.

Kunstiained: elus ja eluta looduse objektide kujutamine. Spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsi oskus. Pindala mõõtmine ja pindalaühikud (ring ja kera); mõõtkava õppimine, arvutamine.

5. KLASS

| LIIKUMISOSKUSED | |
|---|--|
| Õpitulemused | Õppesisu |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) arendab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades: harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldus võtteid; 4) omandab vahendeid 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) annab hinnangu enda tegevusele rühmas tegutsejana; 9) annab hinnangu enda liikumisostkustele, ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 10) teab liikumisostkuseid liikumisharrastuses. | <p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kehvusjooks. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine.</p> <p>Lühimatkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades.</p> <p>Maandumine, takistuse ületamine.</p> <p>Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisostkus: ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisostkus: palli löömisostkus käega, palli löömisostkus jalaga, palli löömisostkus vahendiga.</p> <p>Edasiliikumisoskused: kõnni ja jooksu sammude põhinevad tantsud, tantsumängu. rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p> <p>Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate</p> |

| | |
|--|--|
| | kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; 2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3) püüab püstitada lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; 4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; 5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 6) mõistab liikumise olulisust tervisele. | <p>Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine. Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased.</p> |
| KEHALINE AKTIIVSUS | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) püüab lisada kehalist aktiivsust igapäevastes tegevustes; 2) osaleb kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 3) omandab ohutus- ja hügieeninõudeid, lihtsamaid enesekontrolli võtteid, 4) oskab abistada harjutuste sooritamisel; 5) teab tundides erinevate õpitud sportmängude tehnikaelemente; 6) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. | <p>Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused.</p> |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud; 2) teab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; 3) teab rahvusvahelisi sportlasi, nimetab tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 4) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust; | <p>Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Orienteerumine: looduskeskkonna</p> |

| | |
|--|---|
| <p>5) riietub liikumistegevusteks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 6) teab orienteerumisraja läbimise reegleid; 7) teab lihtsamaid enesekontrolli ja esmaabi võtteid; 8) oskab orienteeruda ruumis, liikuda linnas ja/või linnastuttava objekti plaani järgi.</p> | <p>võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> |
|--|---|

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

| | |
|--|--|
| <p>Õpilane: 1) teostab õpetaja toel mõningaid tegevusi, mis on suunatud vaimse ja füüsilise tasakaalu säilitamisele; 2) loetleb mõningaid tegevusi, mis soodustavad vaimset ja füüsilist tasakaalu; 3) teostab õpetaja toel mõningaid tegevusi, mis on suunatud emotsioonide märkamisele ja ületamisele.</p> | <p>Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestusharjutused.</p> |
|--|--|

Lõiming

Ainetevahelised seosed:

Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

Loodusained: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; veekogu kui uurimisobjekt –kestvusjooks veekogude läheduses/ümbruses. Jõuharjutused veekogu läheduses. Jõgi ja järv. Vesi kui elukeskkond - jõe kaldal liikumistunnid. Tutvumine jões olevate kaladega. Kalamehe mäng; vesi kui aine - liikumismängud erinevate vahenditega; vee kasutamine ja kaitse - vee tarbimise tähtsus kehalise kasvatuses tunnis. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga asula elukeskkonnana - loomade ja taimede nimetuste kasutamine liikumismängudes. Soo - lindude nimetuste kasutamine liikumismängudes.

Kunstained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus. Pindala mõõtmine ja pindalaühikud (ring ja kera); mõõtkava õppimine, arvutamine.

6. KLASS

| LIIKUMISOSKUSED | |
|------------------------|-----------------|
| Õpitulemused | Õppesisu |

| | |
|--|--|
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldus võtteid; 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamisel; 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 liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses. | <p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad ja õppekäigud. Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga. Edasiliikumisoskuste kasutamine: kõnni ja jooksu sammude põhinevad tantsud, tantsumängud, sh looduskeskkonnas Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks. Edasiliikumise seotud oskuste nimetamine ja nende seostamine liikumisharrastusega, igapäevase liikumisviiside. Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> |
| <p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p> | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; | <p>Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine. Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus.</p> |

| | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3) oskab püstitada lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; 4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; 5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. | <p>Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased.</p> |
| KEHALINE AKTIIVSUS | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab lisada kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 2) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes 3) teab ohutus- ja hügieeninõudeid, lihtsamaid enesekontrolli võtteid, 4) oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel; 5) sooritab tundides erinevate õpitud sportmängude tehnikaelemente; 6) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. | <p>Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused.</p> |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud; 2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; 3) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 4) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust; 5) riietub liikumistegevusteks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 6) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi; 7) teab orienteerumisraja läbimise reegleid; 8) teab lihtsamaid enesekontrolli ja esmaabi võtteid; 9) oskab orienteeruda ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. | <p>Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> |

| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | |
|---|--|
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi. | <p>Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestusharjutused.</p> |
| <p>Lõiming Ainetevahelised seosed: Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus. Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga; elukeskkond Eestis - ohutusnõuded, liikumine. Säastev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; muld elukeskkonnana - liikumismängud: ”vihmauss ja mutionu.” jooksuharjutused mulla peal. Aed ja põld elukeskkonnana – liikumismängud puuviljade ja juurviljade sõnavaraga. Eesti loodusvarad - liiv, asfalt, kivi - liikumismängud. Kaugushüpe liivarannas. Mets elukeskkonnana – liikumine metsas, orienteerumine maastikul ja parkides; Sõnade kasutamine: Kliima, ilmastik, soolane vesi, mage vesi, saared - liikumismängud. Õhk - hingamine, hingamisharjutused. Matemaatika: pindala mõõtmine ja pindalaühikud (ring ja kera); mõõtkava õppimine, arvutamine. Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.</p> | |

Hindamise kriteeriumid II kooliastmes

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

2.1.5. III KOOLIASTE

2.1.5.1. Õpitulemused III kooliastmes

Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutuvas 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.

Tervis ja kehalised võimed

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.

Kehaline aktiivsus

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.

Liikumine ja kultuur

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, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
- 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
- 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Vaimne ja kehaline tasakaal

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.

2.1.5.2. Õpitulemused, õppesisu, hindamise kriteeriumid

7. KLASS

| LIIKUMISOSKUSED | |
|------------------------|-----------------|
| Õpitulemused | Õppesisu |

| | |
|--|--|
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid; ohutusnõudeid, hügieeninõudeid; õpitud alade võistlusmäärusi ja oskussõnu;2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või igapäevases liikumises;3) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes;4) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;5) annab hinnangu enda koostöele liikumistegevustes ning liikumisoskustele ja -ohutusele;6) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega;7) püüab liikumisoskuseid kasutada teadlikult erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga. | <p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuvalad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas</p> <p>Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p>Ronimisoskus: ronimine ja liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusika saatel: keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksu sammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooniharjutused. Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale. Liikumisoskuste seostamine harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega. Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse edasiliikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevusena - spordina või võistlusspordina.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4) ning lihtsustatud reeglitega. Omaloomingulised mängud vahenditega. Mängude loomine. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine: kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu,</p> |
|--|--|

| | |
|--|---|
| | <p>koostöö, rütmisõnnetuse harjutused vahendite abil.</p> <p>Kehaasendite kombinatsioonide loomine: individuaal, paaris- ja rühmaasendid.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega.</p> |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mõistab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; 2) püüab püstitada lühi- ja pikaajalisi eesmärgid lähtuvalt kehaliste võimete tasemest; 3) püüab arendada regulaarselt kehalisi võimeid; 4) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. | <p>Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine.</p> <p>Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus.</p> <p>Toitumine. Liikumisega kulutatav energia ja toiduga saadav energia.</p> <p>Inimese keha: luustik, lihased.</p> |
| KEHALINE AKTIIVSUS | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; 2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 3) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 5) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral. | <p>Regulaarne kehaline aktiivsus.</p> <p>Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine.</p> <p>Soojendus- ja lõdvestusharjutused: taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</p> <p>Esmaabi: olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine.</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.</p> |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) loob liikumistegevusega ülesandeid 2) mõistab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana; | <p>Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.</p> <p>Hügieeni järgimine.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>5) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas;</p> <p>8) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>10) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana;</p> | <p>Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses.</p> <p>Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> |
| <p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p> | |
| <p>Õpilane:</p> <p>1) valib ja sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) kirjeldab vaimset tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamisevõimalusi erinevates olukordades;</p> <p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <p>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p> | <p>Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine.</p> <p>Kehaasendite kombinatsioonid.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Lõdvestus- ja hingamisharjutused.</p> <p>Taastumisviisid (nt jooga).</p> |
| <p>Lõiming</p> <p>Ainetevahelised seosed:</p> <p>Eesti keel: spordi- ja liikumisealase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.</p> <p>Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades; arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus, tulemuse mõõtmine.</p> <p>Loodusained: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; info vahetus väliskeskkonnaga.</p> <p>Ajalugu: olümpiamängud.</p> <p>Kunstained: spordialade/liikumiseviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.</p> <p>Geograafiaga on võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust.</p> | |

8. KLASS

| LIIKUMISOSKUSED | |
|--|--|
| Õpitulemused | Õppesisu |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab õpetaja juhendamisel edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/igapäevases liikumises; 3) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4) püüab koostada kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 5) püüab siduda teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 7) annab hinnangu enda koostööl liikumistegevustes; 8) annab hinnangu enda liikumisostkustele ja -ohutusele; 9) seostab liikumisostkuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega. | <p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuallad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p>Ronimisostkus: ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p>Edasiliikumisoskused: keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumududel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused. Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale. Liikumisoskuste seostamine harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega: lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse edasiliikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevusena - spordina või võistlusspordina.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisostkus: palli löömisostkus käega, palli löömisostkus jalaga, palli löömisostkus vahendiga. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisostkust. Sportmängud vähendatud</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4) ning lihtsustatud reeglitega. Omaloomingulised mängud vahenditega. Mängude loomine. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Vahendi abil teiste oskuste arendamine: kehatunnetuse, koordinaatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil. Kehaasendite kombinatsioonide loomine: individuaal -, paaris- ja rühmas asendid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega.</p> |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt kehaliste võimete tasemest; 4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. | <p>Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine. Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Toitumine. Liikumise kulutatav energia ja toiduga saadav energia. Inimese keha: luustik, lihased.</p> |
| KEHALINE AKTIIVSUS | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; | <p>Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendus- ja lõdvestusharjutused: taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust. Esmaabi: olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.</p> |

| | |
|--|---|
| 7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral. | |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib õpetaja juhendamisel loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside; 2) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) mõistab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 4) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 5) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana; 6) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 8) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas; 9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi; 10) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 11) mõistab liikumise rolli kultuuri osana. | <p>Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> |
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) valib ja sooritab õpetaja juhendamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. | <p>Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestus- ja hingamisharjutused. Taastumisviisid (nt jooga).</p> |
| Lõiming | |

Ainetevahelised seosed:

Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsi oskus, tulemuse mõõtmine.

Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; info vahetus väliskeskkonnaga.

Ajalugu: olümpiamängud.

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Geograafiaga on võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust.

9. KLASS

| LIIKUMISOSKUSED | |
|--|--|
| Õpitulemused | Õppesisu |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises; 3) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 5) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 7) annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes; 8) annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele; 9) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega. | <p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p>Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p>Edasiliikumisoskused: keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused. Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale. Liikumisoskuste seostamine harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega: lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse edasiliikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevusena - spordina või võistlusspordina.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4) ning lihtsustatud reeglitega. Omaloomingulised mängud vahenditega. Mängude loomine. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine: kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p> <p>Kehaasendite kombinatsioonide loomine: individuaal -, paaris- ja rühmas asendid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega.</p> |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt kehaliste võimete tasemest; 4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; | <p>Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamise ja tagasisidestamine. Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Toitumine. Liikumisega kulutatav energia ja toiduga saadav energia. Inimese keha: luustik, lihased.</p> |

| | |
|---|---|
| 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. | |
| KEHALINE AKTIIVSUS | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral. | <p>Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendus- ja lõdvestusharjutused: taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust. Esmaabi: olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.</p> |
| LIIKUMINE JA KULTUUR | |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside; 2) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) mõistab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 4) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 5) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana; 6) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 8) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas; 9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi; | <p>Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> |

| | |
|--|---|
| 10) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 11) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana; 12) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse. | |
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL | |
| Õpilane: 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. | Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestus- ja hingamisharjutused. Taastumisviisid (nt jooga). |
| <p>Lõiming</p> <p>Ainetevahelised seosed:</p> <p>Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.</p> <p>Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus, tulemuse mõõtmine.</p> <p>Loodusained: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; info vahetus väliskeskkonnaga.</p> <p>Ajalugu: olümpiamängud.</p> <p>Geograafiaga on võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust.</p> <p>Kunstiained: spordialade/liikumiseviisid isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.</p> | |

Hindamise kriteeriumid III kooliastmes

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehaliste võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.