

SAUE KOOL

Kehaline kasvatus



SISUKORD

1	AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“	3
1.1	Ainevaldkonna kirjeldus	3
1.2	Tunnijaotusplaan	4
1.3	Hindamine	4
1.4	Üldpädevuste kujundamise võimalused.....	4
1.5	Ainekava I kooliaste.....	6
1.5.1	Lõiming	6
1.5.2	Õpitulemused ja õppesisu 1. klass.....	7
1.5.3	Õpitulemused ja õppesisu 2. klass.....	13
1.5.4	Õpitulemused ja õppesisu 3. klass.....	18
1.6	Ainekava II kooliaste.....	25
1.6.1	Lõiming	25
1.6.2	Õpitulemused ja õppesisu 4. klass.....	26
1.6.3	Õpitulemused ja õppesisu 5. klass.....	31
1.6.4	Õpitulemused ja õppesisu 6. klass.....	37
1.7	Ainekava III kooliaste.....	44
1.7.1	Lõiming	44
1.7.2	Õpitulemused ja õppesisu 7. klass.....	45
1.7.3	Õpitulemused ja õppesisu 8. klass.....	51
1.7.4	Õpitulemused ja õppesisu 9. klass.....	57

1 AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid. Liikumisõpetus on õppeaine, mis regulaarse ja mõtestatud õppeprotsessi kaudu kaasab kõik õpilased selliselt, et neil oleks võimalik saavutada liikumispädevus. Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning peamine eesmärk on kujundada õpilases liikumise suhtes positiivset hoiakut, liikumisharjumust ja oskust elukestvalt tegeleda tervisliku liikumisega. Kujunemas on ennastjuhtiv inimene, kellel tekiksid seosed koolis õpitu ning selle kasutamise võimaluste vahel ka väljaspool kooli.

Õppeprotsess on järjepidevalt ülesehitatud nii, et see arvestab õpilaste individuaalsusega, toetab õpilaste üldoskuste arendamist ja seoste loomist teiste õppeainete valdkondadega. Eelneva tulemusel kujuneb õpilasel elukestvaks liikumisharrastuseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised, kogemused ja hoiakud.

1.1 Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies kehalise kasvatuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda.

Liikumisoskused - edasiliikumisoskused, oskus liikuda vahendil, oskus käsitseda vahendit, oskus kontrollida keha asendites ja liikumisel ning nende kombinatsioonides.

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Oluline teema on ka liikumise ja toitumise tasakaal.

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Valdonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, liikumisest looduses ja suhtlemiskultuurist. Õpilane on kultuurikandja või -mõjutaja.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest.

Liikumispädevuse arendamist toetab õpilase võimekus digitehnoloogia abil leida ja kasutada infot ehk uusi teadmisi, mis on asjakohased ja usaldusväärsed. Elukestvaks liikumisharrastuseks vajaliku motivatsiooni ja hoiakuid aitab kujundada osalemine vastavasisulisel digitaalses sisuloomes ning suhtlemises ja koostöös läbi erinevate digitaalsete keskkondade.

Õpilane haldab ning hindab omandatud liikumisalaseid kogemusi kasutades tervislike eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Õpilane oskab täita/jälgida treening-/liikumispäevikut. Vajadusel määratakse digivahenditega GPSi asukohad kaardi järgi ning salvestatakse liikumisteed vm olulised treeningandmed.

Õpilasele on oluline olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.

1.2 Tunnijaotusplaan

PÕHIKOO															
	I kooliaste					II kooliaste					III kooliaste				
	Kohustuslikud tunnid	Lisatunnid	1. klass	2. klass	3. klass	Kohustuslikud tunnid	Lisatunnid	4. klass	5. klass	6. klass	Kohustuslikud tunnid	Lisatunnid	7. klass	8. klass	9. klass
Ujumine			1	1	1										
Rütmika			1	1											
Kehaline kasvatus			1	1	2			3	3	2			2	2	2
Kokku:	8	1	3	3	3	8		3	3	2	6		2	2	2

1.3 Hindamine

Hindamisel lähtutakse riikliku õppekava põhimõtetest, kooli hindamisjuhendist. Hindamisel lähtutakse kujundava hindamise põhimõtetest. Hinnatakse õpilase arengut.

1.4 Üldpädevuste kujundamise võimalused

Kehaline kasvatus on ainulaadne õppeaine, mille kaudu kujundatakse süsteemselt ja sihipäraselt kõik kaheksa riiklikus õppekavas määratletud üldpädevust. Kehaline tegevus ei toeta üksnes füsioloogilist arengut, vaid loob tähendusliku õppimise keskkonna, kus liikumiskogemus seotakse sotsiaalse, tunnetusliku, väärtus- ja eneseanalüütilise arenguga. Läbi kehalise kasvatus tegevuste kujunevad õpilastes võtmepädevused, mis on eelduseks elukestvale õppimisele, teadlikele tervisevalikutele, vastutustundlikule käitumisele ja edukale toimetulekule kiiresti muutuvus ühiskonnas.

Õpipädevus: Kehalise kasvatus õppeprotsess toetab õpilase õppimisoskuse arengut läbi liikumiskogemuste teadvustamise, eesmärgistamise ja tagasisideandmise.

Õpilased õpivad seadma isiklikke liikumise ja tervisega seotud eesmärke, planeerima tegevusi ning hindama oma edusamme enesevaatluse ja õpetaja toetusel. Reflektiivsed arutelud, liikumispäevikud ja kaasõppijate tagasiside aitavad kujundada metakognitiivseid oskusi ning loovad eeldused autonoomsele ja mõtestatud õppimisele.

Suhtluspädevus: Kehalise kasvatus tunde loob mitmekesiseid võimalusi nii verbaalse kui ka mitteverbaalse suhtluse harjutamiseks reaalses ja sotsiaalselt tähenduslikes olukordades. Koostööd nõudvad mängud, paarisharjutused ja meeskondlikud probleemilahendused aitavad arendada eneseväljendusoskust, kuulamisoskust, arvestamist erinevate seisukohtadega ning konstruktiivset tagasiside andmist. Kehalises tegevuses kogetud suhtlussituatsioonid loovad pinnase empaatia, sotsiaalse teadlikkuse ja enesejuhtimisoskuse arenguks.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus: Kehalise kasvatus tegevustes kasutatakse loogilise mõtlemise, ruumitaju ja loodusnähtuste mõistmise oskusi. Õpilased analüüsivad liikumistehnikaid, jälgivad oma pulssi või taastumisaega, arvestavad liikumise kestust ja intensiivsust ning seovad neid teadmisi keha toimimise ja tervisega. Kasutatakse mõõtevahendeid ning kaasatakse tehnoloogilisi rakendusi, mis toetavad andmepõhist refleksiooni ning teadusliku mõtlemise arengut liikumise ja tervisekäitumise kontekstis.

Digipädevus: Digivahendid integreeritakse kehalise kasvatus õppesse nii tegevuste dokumenteerimise, analüüsi kui ka kavandamise faasis. Õpilased kasutavad õppevideoid, liikumisrakendusi, spordikellasid ja muid digitaalseid tööriistu liikumisandmete jälgimiseks, eesmärkide seadmiseks ja edasimineku hindamiseks. Samuti arendatakse kriitilist digitarbimist: hinnatakse terviseinfo usaldusväärsust ning analüüsitakse meediakuvandeid seoses keha, aktiivsuse ja elustiili valikutega.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus: Kehalise kasvatus keskkond võimaldab kujundada õpilastes vastutustunnet, ausameelsust, reeglite järgimist ja empaatiat. Õpilased tegutsevad koostööstes liikumistegevustes, lepivad kokku reeglites ja harjutavad eetikaga kooskõlas olevat käitumist nii võidu kui ka kaotuse olukorras. Ühised liikumisüritused (nt spordipäevad, klassidevahelised võistlused, ühised matkad) arendavad sotsiaalset sidusust ja tugevdavad osalust kooli kogukonnas, kujundades tunnet, et igal õppijal on vastutus ja võimalus panustada.

Enesemääratluspädevus: Kehaline tegevus aitab õpilasel kogeda ja mõtestada oma kehalist olemust, võimeid, piiranguid ja emotsioone. Isiklike liikumiseesmärkide seadmine ning nende saavutamise nimel tegutsemine toetab sisemist motivatsiooni, autonoomiat ja eneseusaldust. Läbi liikumise omandab õpilane eneseteadlikkust, mille kaudu kujuneb oskus teha isiklikke otsuseid, hinnata oma vajadusi ning suunata oma arengut kooskõlas enda heaolu ja väärtustega.

Kultuuri- ja väärtuspädevus: Kehalise kasvatus kaudu avardub õpilase arusaam liikumisest kui kultuurinähtusest. Tundides tutvutakse eri rahvaste traditsiooniliste liikumisviiside ja mängudega, väärtustatakse Eesti rahvakultuuri ning avastatakse olümpia- ja spordiliikumise eetilisi ja ajaloolisi aluseid. Õpilased õpivad hindama liikumise rolli kultuuris, mõistma väärtusi, mis on seotud ausa mängu, üksteisega arvestamise ja vastastikuse lugupidamisega.

Ettevõtlikkuspädevus: Kehalises kasvatuses luuakse olukordi, kus õpilased saavad algetada, planeerida ja ellu viia liikumistegevusi (nt mängujuhtimine, väikeste võistluste korraldamine, oma harjutuste seeria koostamine). Õpilased harjutavad ülesannete jaotamist, ajaplaneerimist, eesmärgistamist ja pingutuse väärtustamist. Samuti kujundatakse oskust võtta vastu otsuseid, kanda nende eest vastutust ja õppida tagasilöökidest, mis on oluline ettevõtliku hoiakuga inimese arengus.

1.5 Ainekava I kooliaste

1.5.1 Lõiming

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne. Hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared.

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

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine. Teksti mõistmine. Liikumismängude ja spordialade nimetused.

Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel. Tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud. Toitumine, uni ja liikumine. Emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek. kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek.

Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.

Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles.

Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus.

1.5.2 Õpitulemused ja õppesisu 1. klass

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
Kehaline aktiivsus Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt, õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi. Õpilane on igapäevaselt kehaliselt aktiivne. Õpilane: - o subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele; - o märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele; - o on kehaliselt ja vaimselt regulaarselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades; - o teab, miks peab igapäevaselt olema aktiivne; - o sooritab liikumiseks ettevalmistavaid harjutusi õpetaja juhendamisel; - o märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	- o Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka intensiivsusega liikumist. Teadmine, et lapsed peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. - o Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. - o Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud. - o Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.	

Liikumine ja kultuur Õpilane saab teadmisi liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu, õpitakse väärtustama liikumist kultuuri osana. Õpilane: - õpib kogema ausa mängu põhimõtteid (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm); - liikumine koos kaaslastega, ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine; - kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel; - riietub liikumistegevuseks sobilikult; - tunneb isikliku hügieeni nõudeid; - avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi; - tantsib üksi, paaris ja rühmas.	- Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. - Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides. - Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. - Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). - Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel. - Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval. - Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. - Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine. Erinevad tantsud ja tantsumängud.
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen.	
Liikumisoskus Õppeprotsess toetab laste loomulikku liikumissoovi erinevates keskkondades. Õpilased saavad mitmekülgsed liikumisoskused ja –	Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.

kogemused mänguliste, tantsuliste ja sportlike tegevuste kaudu. Omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades. Liikumisoskused kujunevad nelja oskuste alarühma (edasiliikumisoskused, oskus liikuda vahendil, oskus käsitseda vahendit, oskus kontrollida keha) ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes. Õpilane: - liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises; - liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; - liigub edasi vahendil harrastustegevuses ja igapäevases liikumises; - liigub edasi vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;	- Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupkombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused. - Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. - Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. - Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud). Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat). Võimalus rakendada nn jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine), sh vigurelemendid, jalgratturikoolituse toetamine. - Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäte vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). - Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.
--	--

- o mängib lihtsamaid liikumismänge ning sooritab harjutusi liikumismängude sees; - o õpib veega kohanema, tutvub erinevate ujumisstiilidega, õpib sukeldumist ja hõljumist; - o õpib hindama oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; - o õpib enda kehaasendit tundma ja korrigeerima õpetaja juhendamisel; - o arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.	- o Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nööre), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. - o Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. - o Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale pörget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga. - o Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil. - o Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. - o Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. - o Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).
---	---

	- o Tervis ja ohutus kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas Läbiv teema “Tervis ja ohutus” keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). - o Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. - o Vahendil liikumine. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. - o Vahendi käsitlemisoskus. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusalased oskused. Ujumisoskus; oma võimete hindamine.
Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisevahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.	
Tervis ja kehalised võimed Õpilased arendavad kehalisi võimeid mitmekülgsete liikumistegevuste kaudu ja saavad kogemuse kehaliste võimete mõõtmisest. Õpilane:	- o Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. - o Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.

- õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi; - mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; - annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele; - teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; - osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates tegevustes.	- Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. - Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat
Põhimõisted: tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.	
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilased saavad kogemusi, teadmisi ja oskuseid vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet. Õpilane: - Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. - Märgab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	- Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. - Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). - Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. - Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.	

1.5.3 Õpitulemused ja õppesisu 2. klass

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
Kehaline aktiivsus Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt, õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi. Õpilane on igapäevaselt kehaliselt aktiivne. - Õpilane: - mõistab kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; - märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; - sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	- Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. - Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. - Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud. - Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.	
Liikumine ja kultuur Õpilane saab teadmisi liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja	Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.

arutelude kaudu, õpitakse väärtustama liikumist kultuuri osana. Õpilane: - o loob midagi liikumistegevusega seotut; - o räägib kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel - o osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, arutleb selle üle; - o kogeb ja õpib ausa mängu põhimõtteid; - o õpib järgima isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; - o riietub liikumistegevuseks sobilikult; - o kogeb, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; - o oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; - o avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu.	- o Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana ja arutleb saadud kogemusest. - o Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides. - o Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. - o Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). - o Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel. - o Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani järgi, raja valik. - o Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval. - o Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine. - o Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen.	
Liikumisoskus Õpilased saavad mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused mänguliste, tantsuliste ja sportlike tegevuste kaudu. Omandatud liikumisoskused on aluseks	- o Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. - o Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja -harjutused. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. - o Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja

liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades. Liikumisoskused kujunevad nelja oskuste alarühma (edasiliikumisoskused, oskus liikuda vahendil, oskus käsitseda vahendit, oskus kontrollida keha) ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes. Õpilane: - o kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; - o liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; - o teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; - o käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - o ujumine - sukeldumine, veepinnal hõljumine, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikumine;	horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused. - o Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. - o Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. - o Harjutused ja mängud keldudel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud). Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat). Võimalus rakendada nn jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine), sh vigurelemendid, jalgratturikoolituse toetamine. - o Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäre vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). - o Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. - o Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nöör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.
--	---

- o hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; - o hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; - o korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; - o arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; - o arvestab tegevustes kaaslas; - o annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.	- o Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. - o Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga. - o Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil. - o Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. - o Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. - o Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). - o "Tervis ja ohutus" kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas. Läbiv teema "Tervis ja ohutus" keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). - o Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate
---	---

	liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. - o Vahendil liikumine. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. - o Vahendi käsitlemisoskus. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusalased oskused. Ujumisoskus; oma võimete hindamine.
Põhimõisted: kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.	
Tervis ja kehalised võimed Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Õpilane:	- o Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. - o Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. - o Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. - o Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

- o mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; - o annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele; - o teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	
Põhimõisted: tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.	
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilased saavad kogemusi, teadmisi ja oskuseid vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet. Õpilane: - o sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; - o märkab õpetaja juhendamisel enda emotsioone ja õpib nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	- o Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. - o Keskendumis- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumisharjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatlaja. - o Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). - o Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. - o Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatlaja.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.	

1.5.4 Õpitulemused ja õppesisu 3. klass

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
Kehaline aktiivsus	o Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev

Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt, õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi. Õpilane on igapäevaselt kehaliselt aktiivne. Õpilane: - teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; - märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; - sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul. - Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. - Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. - Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. - Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud. - Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.	
Liikumine ja kultuur Õpilane teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist. Õpilane: loob midagi liikumisega seotult;	- Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. - Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.

- o kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; - o teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; - o teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; - o teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; - o riietub liikumiseks sobilikult; - o teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; - o oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määraates asukohta ja suunda; - o tantsib üksi, paaris ja rühmas; - o avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	- o Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides. - o Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riie vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. - o Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). - o Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel. - o Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval. - o Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. - o Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen;	
Liikumisoskus Õpilane on omandamas erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi Liikumisoskused kujunevad nelja oskuste alarühma (edasiliikumisoskused, oskus liikuda vahendil, oskus käsitseda vahendit,	o Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja -harjutused. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.

oskus kontrollida keha) ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes. Õpilane: - o kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; - o liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; - o teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; - o käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - o oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli-ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; - o hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; - o hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; - o korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;	- o Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupkombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hübitsaharjutused. - o Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. - o Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. - o Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. - o Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused uiskudel. Harjutused rulal. Harjutused suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud). Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat). Võimalus rakendada nn jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine), sh vigurelemendid, jalgratturikoolituse toetamine (olemas õppematerjalid ja osaleda projektides). - o Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: Jalgratta, suuskade hoidmisasendid. Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Suuskade (lumelaua) puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks. - o Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused:
--	---

- o arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; - o arvestab tegevustes kaaslasti; - o annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; - o toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäge vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). - o Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. - o Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nöör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. - o Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslastele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. - o Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga. - o Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil. - o Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii ükski kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Ripped. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.
--	--

	- o Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). - o Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Õppesisu näited edasiliikumisoskustes. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Vahendil liikumises turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. - o Vahendi käsitsemisoskus. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusalased oskused. Ujumisoskus; oma võimete hindamine.
Põhimõisted: kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitsemine; kehakontrolli oskus.	
Tervis ja kehalised võimed Õpilased arendavad kehalisi võimeid mitmekülgsete liikumistegevuste kaudu ja saavad kogemuse kehaliste võimete	o Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus,

mõõtmisest. Mõistab liikumise ja toitumise seoseid tervisega. Õpilane: - o osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; - o nimetab kehalisi võimeid; - o mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; - o teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. - o Õpilastel mõistab, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordinatsioon. - o Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. - o Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.
Põhimõisted: tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.	
Vaimne ja kehaline tasakaal õpilased saavad kogemusi, teadmisi ja oskuseid vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet. Õpilane: - o sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; - o märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	- o Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. - o Keskendumis- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumisharjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatlaja. - o Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). - o Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. - o Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatlaja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.
Põhimõisted: vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.	

1.6 Ainekava II kooliaste

1.6.1 Lõiming

Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid. Looduses liikumine. Kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas.

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega. Südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine. Geomeetrilised vormid tantsus. Ruumilised mõisted, tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv.

Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine. tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed. Riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng, emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; spordi ja liikumisega seotud sõnavara.

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine. Kuulamisoskus, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine.

Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara.

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

Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta.

Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, spordiajalugu.

1.6.2 Õpitulemused ja õppesisu 4. klass

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
Kehaline aktiivsus Õpilane teadvustab kehalise aktiivsuse olulisust ja selle seost vaimse, füüsilise, sotsiaalse ja emotsionaalse tervisega, oskab jälgida kehalist seisundit liikumistegevuse ajal ja peale seda ning on regulaarselt kehaliselt aktiivne. Õpilane: - o teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; - o plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; - o mõõdab enda südamelöögisagedust; - o kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; - o sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; - o teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korra.	- o Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda. - o Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, - o Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. - o Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. - o Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus. - o Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.	

Liikumine ja kultuur Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu. Õpilane: - o loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; - o arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel; - o mõistab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; - o mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; - o riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; - o avastab looduses liikumise võimalusi; - o oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda; - o tantsib üksi, paaris ja rühmas;	- o Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet. - o Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu- ja sporditegevusest. - o Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. - o Info otsimine Eestis ja maailmas toimuvate liikumisürituste, võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. - o Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust. - o Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. - o Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. - o Reisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses. - o Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. - o Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine.
--	--

- o õpib mõistma pärimustantsu ja nöödisaegsete tantsude rolli kultuuris; - o avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.	
Liikumisoskus Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilane on omandamas mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi. Liikumisoskused kujunevad nelja oskuste alarühma (edasiliikumisoskused, oskus liikuda vahendil, oskus käsitseda vahendit, oskus kontrollida keha) ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes. Õpilane: o kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	- o Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kehvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine, matkad ja õppekäigud. - o Hüppeoskus. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hübitsaharjutused. - o Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. - o Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. - o Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. - o Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks. - o Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks. - o Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

- o liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; - o rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; - o käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - o koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; - o rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; - o rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - o analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; - o analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist.	- o Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. - o Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. - o Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Ripped. Keharaskuse ülekandmine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. - o Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. - o Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused). - o Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. - o Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. - o Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. - o Veeohutusalased oskused.
---	---

Põhimõisted: kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.	
Tervis ja kehalised võimed Õpilased teadvustavad kehaliste võimete arendamise olulisust enda tervise seisukohalt, arendavad ning mõõdavad regulaarselt kehalisi võimeid. Õpilane: - o seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; - o seab eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; - o arendab enda kehalisi võimeid; - o analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; - o mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	- o Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja vastupidavust. - o Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. - o Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea. - o Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
o Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.	
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane kasutab õpetaja toetamisel kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja mõistab nende olulisust. Õpilane:	- o Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused ning kogemuse ja mõju kirjeldamine. - o Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.

- o sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; - o kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; - o märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.	

1.6.3 Õpitulemused ja õppesisu 5. klass

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
Kehaline aktiivsus Õpilane teadvustab kehalise aktiivsuse olulisust ja selle seost vaimse, füüsilise, sotsiaalse ja emotsionaalse tervisega, oskab jälgida kehalist seisundit liikumistegevuse ajal ja peale seda ning on regulaarselt kehaliselt aktiivne. Õpilane: - o teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; - o plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; - o mõõdab enda südamelöögisagedust;	- o Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. - o Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused. - o Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. - o Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. - o Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Piisava une vajalikkus. - o Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt

- o kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; - o sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; - o teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.	
Liikumine ja kultuur Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu. Õpilane: - o loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; - o arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; - o õpib, teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;	- o Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu- ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga. - o Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Olümpialiikumine. - o Info otsimine Eestis ja maailmas toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. - o Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust. - o Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. - o Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. - o Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina.

- o mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; - o riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; - o kogeb liikumiskultuuri linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; - o tantsib üksi, paaris ja rühmas; - o mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; - o avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	o Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.	
Liikumisoskus Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilane on omandamas mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi. Liikumisoskused kujunevad nelja oskuste alarühma (edasiliikumisoskused, oskus	- o Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud. - o Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitaharjutuste kombinatsioonid. - o Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. - o Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

liikuda vahendil, oskus käsitseda vahendit, oskus kontrollida keha) ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes. Õpilane: - o kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; - o liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; - o rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; - o käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - o koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; - o rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; - o rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - o analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	- o Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütm- ja koordinatsiooniharjutused. - o Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks. - o Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduuskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud. - o Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda. - o Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. - o Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. - o Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. - o Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. - o Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega.
---	--

o analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist.	Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. - o Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. - o Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. - o Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. - o Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. - o Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. - o Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. - o Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.
---	---

	- o Veeohutusalased oskused. - o Edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
Põhimõisted: kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.	
4. Tervis ja kehalised võimed Õpilased teadvustavad kehaliste võimete arendamise olulisust enda tervise seisukohalt, arendavad ning mõõdavad regulaarselt kehalisi võimeid. Õpilane: - o seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; - o seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; - o arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; - o analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; - o mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	- o Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust. - o Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi. - o Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea. - o Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.	
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane kasutab õpetaja toetamisel kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja mõistab nende olulisust. Õpilane: - o sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; - o kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; - o märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist - o soodustavaid tegevusi.	- o Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused, kehatunnetusharjutused. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus, kogemuse ja mõju kirjeldamine. - o Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.	

1.6.4 Õpitulemused ja õppesisu 6. klass

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
Kehaline aktiivsus Õpilane teadvustab kehalise aktiivsuse olulisust ja selle seost vaimse, füüsilise, sotsiaalse ja emotsionaalse tervisega, oskab jälgida kehalist seisundit liikumistegevuse ajal ja peale seda ning on regulaarselt kehaliselt aktiivne.	- o Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. - o Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul. - o Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.

Õpilane: - teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; - plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; - mõõdab enda südamelöögisagedust; - kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; - sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; - teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korra.	- Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusemonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. - Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus. - Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.	
Liikumine ja kultuur Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu. Õpilane: - loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; - arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud	- Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet. - Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga. - Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Olümpialiikumine Eestis ja maailmas. - Info otsimine Eestis ja maailmas toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab

liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; - teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; - teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; - mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; - riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; - avastab looduses liikumise võimalusi; - oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; - tantsib üksi, paaris ja rühmas - mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; - avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid. - Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust. - Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. - Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. - Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses. - Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine. - Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.	
Liikumisoskus Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Matkad ja õppekäigud.

liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades. Õpilased loovad ka ise suunatult liikumismänge ja tantse liikumisoskuste arendamiseks. Õpilane on omandamas mitmekülgseid liikumisoskusi ja – kogemusi. Õpilane: - o kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; - o liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas; - o rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; - o käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - o koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; - o rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	- o Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. - o Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. - o Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. - o Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. - o Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks. - o Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud. - o Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda. - o Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskus. Viske-, püüdmise- ja pörgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja pörgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.
---	---

- o rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - o analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; - o analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist.	- o Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. - o Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. - o Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. - o Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. - o Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. - o Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. - o Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. - o Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas. - o Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust,
--	--

	oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. ○ Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. ○ Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. ○ Veeohutusosalased oskused. ○ Oskab nimetada edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
Põhimõisted: kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.	
Tervis ja kehalised võimed Õpilased teadvustavad kehaliste võimete arendamise olulisust enda tervise seisukohalt, arendavad ning mõõdavad regulaarselt kehalisi võimeid. Õpilane: ○ seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; ○ seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	○ Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust. ○ Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega. ○ Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.

○ arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; ○ analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; ○ mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	○ Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.	
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane kasutab õpetaja toetamisel kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja mõistab nende olulisust. Õpilane: ○ sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; ○ kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; ○ märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	○ Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Lõdvestusharjutused tunni lõppedes, kogemuse ja mõju kirjeldamine. ○ Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.	

1.7 Ainekava III kooliaste

1.7.1 Lõiming

Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara, mängude ja spordivahendite nimetused

Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik; teadmised, põhjus-tagajärg seosed; riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvid ja väärtuste määramine, aus mäng; kehalised võimed, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas; emotsioonid, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad, stressiga toimetulek.

Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Mõisted: keha, kehaosad, tervis, haigus. Treeningu mõju organismile, kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas.

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine. Ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne).

Eesti keel - teksti mõistmine, suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö.

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend; kuulamisoskus, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumin; erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine.

Informaatika - digitaalne liikumispäevik, digivahendite kasutamine sportimisel, informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta.

1.7.2 Õpitulemused ja õppesisu 7. klass

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
Kehaline aktiivsus Õpilane teadvustab igapäevase kehalise aktiivsuse olulisust ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid. Õpilane: - hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; - plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; - mõõdab enda südamelöögisagedust ja leiab endale sobiva koormuse; - kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; - rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning - mõistab nende olulisust; - rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.	- Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. - Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine. - Tehnoloogiliste vahendite kasutamine ja tulemuste tõlgendamine. - Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. - Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust. - Kriisiolukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
Põhimõisted: tervistav ja treeniv liikumine; taastumist toetavad harjutused.	
Liikumine ja kultuur Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine.

Õpilane: - analüüsib kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; - mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; - analüüsib sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; - järgib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; - riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; - liikumine linnas ja/või looduses, avastab liikumises uusi võimalusi; - avastab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina.	- Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne. - Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. - Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. - Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris. - Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. - Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. - Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga). - Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine. - Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohhtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee. - Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride
---	--

	sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine. ○ Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; meeskonnatöö; matk.	
Liikumisoskus Õpilane on omandanud mitmekülgseid liikumisoskuseid, saanud kogemusi nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades ning olukordades. Õpilane: ○ kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; ○ liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas; ○ rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi ○ hooldusvõtteid; ○ käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -	○ Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. ○ Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealadel (nt kaugushüpe). ○ Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitsevää treeningrada jne. ○ Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. 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. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. ○ Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmi tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused. Harjutused muusikaga. ○ Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga. ○ Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.

mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - o rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - o annab hinnangu enda koostööle tegevustes; - o annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; - o seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	- o Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda jne. - o Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. - o Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. - o Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag. - o Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi-kurikaga spordialadele. - o Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja rütmis- harjutused vahendite abil. - o Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. - o Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.
--	---

	- o Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. - o Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. - o Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. - o Veeohutusosalased oskused.
Põhimõisted: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.	
Tervis ja kehalised võimed Õpilane arendab teadlikult kehalisi võimeid ja teadvustab enda kehaliste võimete dünaamikat ja nende seost enda vormisolekuga tervise seisukohalt. Õpilane: - o teadvustab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; - o mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; - o seab eesmärged kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;	- o Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. - o Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. - o Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. - o Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks. - o Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

- o on saanud kogemusi kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; - o analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; - o mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	
Põhimõisted: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineeritus, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.	
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilased saavad kogemusi ja teadmisi vaimse ning kehalise tasakaalu seostest, ka emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõjust enda heaolule. Õpilane: - o sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; - o seostab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; - o mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	- o Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. - o Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. - o Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile. - o Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.	

1.7.3 Õpitulemused ja õppesisu 8. klass

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
Kehaline aktiivsus Õpilane on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid. Õpilane: - hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; - peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; - mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; - kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; - rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; - rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; - teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	- Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. - Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine. - Tehnoloogiliste vahendite kasutamine ja tulemuste tõlgendamine. - Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. - Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust. - Kriisiolukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
Põhimõisted: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.	

Liikumine ja kultuur Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana. Õpilane: - on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; - mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; - teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; - järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; - riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; - analüüsib enda liikumiskogemust looduses; - oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	- Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. - Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne. - Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. - Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. - Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris. - Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. - Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. - Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga). - Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine. - Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohutlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.
---	--

- o mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina - o organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	- o Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine. - o Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega). - o Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; meeskonnatöö; matk.
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; meeskonnatöö; matk.	
Liikumisoskus Õpilane on omandanud mitmekülgsed liikumisoskuseid, saanud kogemusi nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades ning olukordades. Õpilane: - o kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; - o liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;	- o Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. - o Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealadel (nt kaugushüpe). - o Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitsevää treeningrada jne. - o Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. 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. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. - o Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused. Harjutused muusikaga. - o Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.

- o rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; - o käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - o seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks - o mõistab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - o annab hinnangu enda koostööle tegevustes; - o annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; - o seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	- o Vahendil liikumine linna- ja looduskeskonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides. - o Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda jne. - o Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. - o Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. - o Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag. - o Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi-kurikaga spordialadele. - o Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja koordineerimise harjutused vahendite abil. - o Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. - o Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda
---	---

	nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. - o Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. - o Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. - o Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. - o Veeohutusalased oskused.
Põhimõisted: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.	
Tervis ja kehalised võimed Õpilane arendab teadlikult kehalisi võimeid ja mõistab enda kehaliste võimete dünaamikat ja nende seost enda vormisolekuga tervise seisukohalt. Õpilane: - o mõistab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; - o mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	- o Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. - o Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. - o Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. - o Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks. - o Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

- o seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; - o on saanud kogemusi kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; - o analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; - o analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	
Põhimõisted: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.	
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilased saavad kogemusi ja teadmisi vaimse ning kehalise tasakaalu seostest, ka emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõjust enda heaolule, et tulla toime pingeolukordades. Õpilane: - o valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; - o mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; - o mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	- o Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. - o Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. - o Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile. - o Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.	

1.7.4 Õpitulemused ja õppesisu 9. klass

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
Kehaline aktiivsus Põhikooli lõpetaja on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid. Õpilane: - on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades - hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; - peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; - teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; - kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; - rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; - rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;	- Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. - Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine. - Tehnoloogiliste vahendite kasutamine ja tulemuste tõlgendamine. - Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. - Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust. - Kriisiolukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.

o teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	
Põhimõisted: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.	
Liikumine ja kultuur Põhikooli lõpetaja väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana. Õpilane: - o loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; - o on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; - o mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; - o teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; - o järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	- o Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. - o Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne. - o Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. - o Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. - o Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris. - o Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. - o Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. - o Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga). - o Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine.

- o riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; - o analüüsib enda liikumiskogemust looduses; - o oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; - o mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; - o organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	- o Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohhtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee. - o Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine. - o Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; meeskonnatöö; matk.	
Liikumisoskus Põhikooli lõpetaja on omandanud mitmekülgseid liikumisoskuseid, saanud kogemusi nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja on valmis neid rakendama iseseisvalt. Õpilane: o kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	- o Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuallad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. - o Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealadel (nt kaugushüpe). - o Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. - o Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

- o liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; - o rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; - o käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud portmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - o koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; - o seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; - o rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - o annab hinnangu enda koostööle tegevustes; - o annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	- o Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmide ja koordinatsiooni harjutused. Harjutused muusikaga. - o Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga. - o Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides. - o Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda jne. - o Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. - o Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. - o Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag. - o Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi-kurikaga spordialadele. - o Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja liikumisoskuste harjutused vahendite abil. - o Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates
--	--

o seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. - o Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. - o Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. - o Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. - o Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. - o Veeohutusosalased oskused.
Põhimõisted: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.	
Tervis ja kehalised võimed Põhikooli lõpetaja arendab teadlikult kehalisi võimeid ja analüüsib enda kehaliste võimete dünaamikat ja nende seost enda vormisolekuga tervise seisukohalt. Õpilane:	- o Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. - o Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. - o Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele.

- o teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; - o mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; - o seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; - o on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; - o analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; - o analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	- o Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks. - o Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
Põhimõisted: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.	
Vaimne ja kehaline tasakaal Põhikooli lõpetaja on saanud kogemusi ja teadmisi vaimse ning kehalise tasakaalu seostest, ka emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõjust enda heaolule, et tulla toime pingeolukordades. Õpilane: o valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	- o Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. - o Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. - o Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile. - o Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.

- o seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste asutamise võimalusi eri olukordades; - o mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; - o mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.	