

VILJANDI KAARE KOOL
LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA (RIIKLIK ÕPPEKAVA)

Viljandi 2024

1. Ainevaldkonna üldosa.....	4
1.1. Valdkonnapädevus.....	4
1.2. Ainetundide jaotus	5
1.3. Ainevaldkonna lõiming, üldpädevuste saavutamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine ainevaldkonnas.....	5
1.3.1. Lõiming teiste ainevaldkondadega.....	5
1.3.2. Üldpädevuste saavutamine.....	7
1.3.3. Läbivad teemad.....	8
2.1. Õppeaine kirjeldus – liikumisõpetus.....	9
2.2 Liikumisõpetuse õppe- ja kasvatuseesmärgid.....	9
3. Ainekavad	9
3.1. I kooliaste.....	9
3.1.1 I kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.....	9
3.1.2. I kooliastme õpitulemused	10
3.1.3. Õpitulemused ja õppesisu klassiti	11
1.klass.....	11
2. klass.....	14
3.klass.....	17
3.2. II kooliaste	22
3.2.1. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud	22
3.2.2. II kooliastme õpitulemused.....	24
3.2.3. Õpitulemused ja õppesisu klassiti	24
4. klass.....	24
5. klass.....	27
6. klass.....	32
3.3. III kooliaste	37
3.3.1. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud	37
3.3.2 III kooliastme õpitulemused.....	38

3.3.3. Õpitulemused ja õppesisu klassiti	38
7. klass.....	38
8. klass.....	42
9. klass.....	47

1. Ainevaldkonna üldosa

1.1. Valdkonnapädevus

Liikumisõpetuse eesmärk põhikoolis on kujundada motivatsioon, teadmised, oskused ja harjumus igapäevaselt aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Õpilasel kujuneb liikumisharrastuseks vajalik liikumispädevus. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

1. Omab mitmekülgsed liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
2. mõistab tervise ja kehaliste võimete seost;
3. on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
4. väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana;
5. mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisel;
6. tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

Liikumisõpetus on liikumisharidust andev õppeaine, mille eesmärgiks on kujundada lastes ja noortes liikumispädevus. Liikumispädevuse kujundamine on seotud iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalike oskuste, teadmiste ja hoiakutega. Nendeks on:

1. Liikumisoskused. Mitmekülgsete liikumisoskuste omandamine on oluline, et oleks võimalik tegeleda erinevate liikumis- ja sporditegevustega ja tunda ennast seejuures kompetentsena.
2. Tervis ja kehalised võimed. Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on olulised, et inimene saaks hakkama igapäevaste tegevustega, ennetaks haiguseid, tunneks ennast suutlikuna võtta osa erinevatest liikumistegevustest ja on seotud üldise elukvaliteediga läbi eluaja. Oskustega seotud kehalised võimed nagu koordineerimine, osavus, kiirus, tasakaal laiendavad inimese võimalusi olla kehaliselt aktiivne ja hakkama saada igapäevaste olukordadega.
3. Kehaline aktiivsus. Liikumisharjumuste kujundamisel on oluline regulaarne kehaline aktiivsus ja teadmises tervistavast liikumisest.

4. Liikumine ja kultuur. Liikumine ja kultuur on omavahel tihedalt põimunud nii erinevates elukutsete, liikumis- ja sporditraditsioonide, ürituste, väljapaistvate sportlaste ja kultuuriinimeste (tantsijad, näitlejad jne) kaudu. Kultuuri kandjad ja mõjutajad saavad olla kõik ühiskonna liikmed.
5. Vaimne ja kehaline tasakaal. Vaimne ja kehaline seisund on omavahel tihedalt seotud. Oluline on osata märgata enda vaimset ja kehalist seisundit, aidata kaasa nende omavahelise tasakaalu kujunemisele ja hoida seda.

1.2. Ainetundide jaotus

Ainevaldkonda kuulub liikumisõpetus, mida õpetatakse 1.– 9. klassini. Taotletavate õpitulemuste ja õppesisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti.

Nädalatundide jaotumine klassiti:

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Liikumisõpetus	3	3	2	3	3	2	2	2	2

1.3. Ainevaldkonna lõiming, üldpädevuste saavutamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine ainevaldkonnas

1.3.1. Lõiming teiste ainevaldkondadega

Liikumisõpetuse õpitegevus on olulisel kohal lõimitud õpe teiste ainevaldkondadega.

Keel ja kirjandus sh võõrkeeled

Liikumisõpetus on lõimitud eesti keelega: suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara kehaliste võimetega seotud mõisted, - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, liikumisega seotud sõnavara, juhendi mõistmine; võõrkeelne liikumissõnavara, spordialade nimetused eesti ja võõrkeeles. Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine.

Matemaatilised ained

Kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korrutamine, jagamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine, ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, geomeetrilised vormid liikumises, erinevad distantsid, aeg. Südamelöögisageduse mõõtmine; punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes.

Jõud, raskusjõud.

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

Bioloogia ja loodusõpetus

Liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne. Kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid, liikumine erinevates ilmasikuoludes. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.

Sotsiaalsed

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

Töö- ja tehnoloogiaõpetus

Tööõpetus - liikumisvahendi valmistamine (nt tõukekelgu, palli tegemine), mänguvahendite valmistamine

Kunstiained ja muusika

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

Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.

Omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.

1.3.2. Üldpädevuste saavutamine

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud. Liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.

Enesemääratluspädevus

Õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteedi väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus). Õppemeetoditena kasutatakse grupidööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs.

Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teisega (kaaslasega, õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine, tagasisivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades (päevik vms). Koos saab seda teha arutledes, teisega rääkides, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma. Teise inimese küsimused aitavad vaadet laiendada, asju selgemaks saada, teadvustada. Uuringud on näidanud, et juhendatud refleksioon on tõhusam kui juhendamata refleksioon.

Õpipädevus

Õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – üksi, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal.

Suhtluspädevus

Koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus

Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks;

Ettevõtlikkuspädevus

Uute ideede loomine ja ellu viimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne);

Digipädevus

Riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

1.3.3. Läbivad teemad

1.4. Ainevaldkondlikud hindamise erisused, õppekorralduse ja õppekeskkonna erisused

Õppeaine on peamiselt praktiline. Praktiline tegevus on seostatud arutelude ja mõtlemist suunavate küsimustega. Õpilastele antakse kujundavat tagasisidet lähtuvalt valdkondade osaoskustest läbivalt õppeperioodi jooksul.

Kokkuvõttev hindamine antakse õppeperioodi lõpus ja toimub õpitulemustest lähtuvalt. Kokkuvõttes kajastatakse õppija aktiivsust protsessi vältel, õppija oskuseid ja arengut õpitulemuste saavutamisel. Õpilane saab iga trimestri lõpus hinde. Esimene kooliaste hinnatakse kujundavalt, teine ja kolmas kooliaste hindeks on arvestatud A või MA-mittearvestatud. Arvestuse saamiseks tuleb õpilasel saavutada vähemalt rahuldav tase iga trimestri jooksul käsitletava teema kohta.

2. Õppeaine kirjeldus ja eesmärgid

Liikumisõpetuse eesmärk põhikoolis on kujundada motivatsioon, teadmised, oskused ja harjumus igapäevaselt aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Õpilasel kujuneb liikumisharrastuseks vajalik liikumispädevus ehk motivatsioon, teadmised, oskused, kogemused ja hoiakud.

2.1. Õppeaine kirjeldus – liikumisõpetus.

Liikumisõpetuse eesmärk on terve ja liikuva inimese kujunemine, kellel on elukestvaks liikumiseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised ja kogemused.

2.2 Liikumisõpetuse õppe- ja kasvatuseesmärgid

Liikumisõpetusega taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

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

3. Ainekavad

3.1. I kooliaste

3.1.1 I kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

- 1) On omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

3.1.2. I kooliastme õpitulemused

Liikumisoskused

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

Tervis ja kehalised võimed

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

Kehaline aktiivsus

- 1) Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;

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

Liikumine ja kultuur

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

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

3.1.3. Õpitulemused ja õppesisu klassiti

1.klass

Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	
1) Teab õpitud oskussõnu ja käte ja jalgade asendeid ; 2) teab ohutus ja hügieeninõudeid ;	Võimlemine: 1) Põhiasendid ja liikumised - Algseis. Päkkseis. Harkseis. Toengkägar. Põlvitus. Iste. Kägariste. Selililamang. Kõhulilamang. Käteasendid – ees,

3) oskab riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale ; 4) oskab tõsta , kanda ja paigaldada spordivahendeid ; 5) oskab täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises ; 6) oskab täita rivi- ja korraharjutusi ; 7) oskab sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi ; 8) oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi ; 9) suudab joosta rahulikus tempos ; 10) suudab suusatada tasasel maastikul ; 11) suudab täita liikumismängudes mängureegleid ; 12) oskab: kanda uiske , jalgapanek, kõnd uisul, kehaasend, kahel uisul abiga, liikumine ravis ja iseseisvalt.	all, kõrval, ülal, puusal, pihkseongus. Matkimisharjutused, vabaharjutused, liikumised pingil ja poomil. Rühi kujundamine, ka harjutused liikumisel. Rivi ja korraharjutused - “Kolonna ühekaupa paigale”, “Ühte viirgu paigale”, “Joonu”, “Valvel”, “Vabalt”, “Rivitult”, “Sammu–marss”, “Joostes–marss”, “Klass-paariks loe”, “Klass tervist” ja “Klass nägemist” täitmine. Pöörded paigal astumisega. Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused. Kõnd kindla rütmi, plaksu või muusika järgi. Põlvetõstekõnd. Kägarkõnd. Matkivad harjutused. Jooks õige kehaasendiga. Võidujooks paarides ja rühmas, jooksu maona. Kükishüplemine, sulghüplemine, harkis hüplemine, hüpped ühel jalal. Ronimine ja ripped - kaldpingil ja üle takistuste. Ripped sirgete ja kõverdatud käte ja jalgadega kangil. Akrobaatika - Toengkägarast veered taha turjale ja tagasi toengkägarasse. Kägaristest, selili lamangust kätehaardega põlvedest veered kõrvale. Tirel ette, kaarsild selili lamangust abistamisega. Tasakaal - Kõnni ja jooksuharjutused tagurpidi pingil ette, taha ja kõrvale käte erinevate asenditega ja raskuste kandmisega. Seis ühel jalal, teine ees, taga või kõrval. Mahahüpe pingilt. Kergejõustik: Jooks - Õige jooksuasend ja liigutused. Jooks paarides püstilähtest. Teatejooks esemete üleandmisega. Kestvusjooks 2 min. Süstikjooks. 60 , 300m. Hüpped - Hüpped paigalt ja hoojooksult üle takistuste. Kaugushüpe üle kraavi. Sügavushüpped. Tõukerattal liikumine, harjutused liikumise. Suusatamine: suuskadel libisemine, liikumine, distantisi 500m läbimine, laskumise asend. Uisutamine: liikumine ravis,
---	--

	libisemisel erinevad käte asendid. Visked erinevate vahenditega. Erinevad kulavariandid. Suusatamine: pöörded paigal, kepihoie, liikumine tasasel maastikul.
Tervis ja kehalised võimed	
1) Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab kehalisi võimeid; 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Osaleb kooli spordipäevadel. Õpetaja juhendamisel mõõdetakse kaugushüppe tulemus, loendab erinevaid harjutuste soorituskordi. Tervisliku toiduaine tundmine ja eristamine rämpstoidust.
Kehaline aktiivsus	
1) Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) märkab liikudes enesetunde muutust; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedekonna valikul. Märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunne enne ja pärast liikumistegevust. Tegeleb madala intensiivsusega tegevustega peale haigusperioodi või vigastust. Ohtlikes olukordades teab, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112.
Liikumine ja kultuur	
1) Teab ausa mängu põhimõtteid.	Mõistab suulisi korraldusi ja mõistab mängureegleid, liigub muusika saatel, tantsib kahte rahvalikku tantsu. Osaleb vaatlejana kooli võistlustel.

Vaimne ja kehaline tasakaal	
1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Õpetaja juhendamisel sooritab venitus ja hingamisharjutusi. Hiinavõimlemise 3-4 soojendusharjutust. Oskab küsida, kui ja kas on raske. Probleemide lahendusele on kaasatud õpilased.

2. klass

Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	
1) oskab riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale ; 2) oskab tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid; 3) oskab täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises ; 4) oskab sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tunneb laulu-ja tantsumänge ; 5) oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe ja viskeharjutusi ; 6) oskab mängida rahvastepalli ja teisi liikumismänge ; 7) oskab rivi- ja korraharjutusi ; 8) suudab joosta rahulikus tempos 1km ; 9) suudab suusatada erineval maastikul 1km ; 10) suudab hüpata hübitsaga sulghüppeid ; 11) oskab: kanda uiske , jalgapanek, kõnd uisul, kehaasend, libisemine kahel uisul abiga, liikumine ravis ja iseseisvalt.	Võimelmine: Põhiasendid ja liikumine - Harjutused erinevate vahenditega, matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine. Rivi ja korraharjutused - Tervitamine ravis. Pöörded paigal ühe jala kannal ja teise jala päkal. Juurdevõtusammuga “Koond” ja “Harvene” täitmine Rivistumine viirust kolonni. Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused - Erinevad kõnniviisid kindla rütmi ja muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd lühikeste ja pikkade sammudega. Peatumised signaali järgi. Kõnd erinevate käte liikumistega. Jooks vaheldumisi kõnniga. Takistusjooks lihtsamate takistuste ületamisega. Põlvetõstejooks. Põlvetõstehüplemine paigal ja liikumisel. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinaatsiooni harjutused. Hüplemine hüppenööri ja hoonööriiga. Galopp hüplemine. 4) Ronimine ja ripped - Ronimine ja ripped võimlemisriistadel. Akrobaatika - Toengkägarast veered turjale ja külgedele. Tired ette. Turiseis. Kaarsild selili lamangust, tired taha õppimine.

	Tasakaal - Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused tagurpidi pingil ja madalal poomil erinevate käte- ja jalgade asenditega ja lisaülesannetega. Mahahüpe pingilt, poomilt. Visked - Visked märki pallide ja teatepulkadega, visked üle takistuste ja täpsusele vastu seina 4-6 m kauguselt. Suusatamine: Keppidehoie, liikumine suuskadel, rivi hoidmine, lehvikpööre. Sportmängud: palli viskamine, veeretamine, püüdmine nii ühe kui kahe käega. Viskab ja püüab paaris. Kergejõustik: Jooks- Õige jooksutehnika. Võidujooks püstilähtest paaris ja rühmades. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Hüpped - Kaugushüpe paigalt. Hüpped ringist ringi ja üle 100-110 m kraavi. Sammhüpe 60 teatepulkadega, Jooks üle takistuste. Kõrgushüpe otsehoolt. Tõukejala väljaselgitamine. Visked - Visked märki 6-8 m kauguselt ja kaugusele ja 3 m kõrgusele. Pallihoie ja õige viskeliigutus paigalt. Sportmängud: 1) Korvpall - Põrgatamine. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamisega. 2) Jalgpall - Palli vedamine ja surmamine. Sööt kaaslasele. Löök väravale. 3) Rahvastepall - Õige viskeliigutus, püüdmine ja söödud paarides ja kolmikutes. Mäng erinevate variantidega. 4) Lihtsustatud rahvastepall. 5) Liikumismängud - Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega hüppe, - jooksu- ja viskevõimet. Püstilähe. Kiirendusjooks. Kestvusjooks 4 min. Süstikjooks. 60, 300 m ja 500 m Hüppe, jooksu ja viskemängud - "Haned-luiged", „Kalake“, „Hiirelõks“, „Kes on esimene“, „Kullimäng“, „Kohti vähem“, „Rongisõit“ „Palli üleandmine“, „Pall keskmisele“, „Pall üle piiri“, „Väljaviskamine ringis“. Teatevõistlused - Erinevate liikumiste, hüpete ja vahendite kasutamisega, pugemiste ja takistuste ületamisega. Ringtreening mitme alajaamaga.
--	---

	Suusatamine: kannab suusakeppe ja suuski kaenlas. Oskab suuski kinnitada ning suusakeppe õigesti hoida, sooritab lehvikpööret, liigub astuva ja libiseva sammuga nii keppidega kui ilma. Liigub suuskadel kallakust üles. Suudab suusatada järjest 1km Uisutamine: Uiskude kandmine, jalgapanek, kõnd uisul, kehaasend, libisemine kahel uisul abiga, liikumine rivis. Maastikujooks. kaaslasele. Liikumismängud - Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega hüppe, - jooksu-ja viskevõimet arendavad mängud. Teatevõistlused - Erinevate liikumiste, hüpete ja vahendite kasutamisega, pugemiste ja takistuste ületamisega. Tõukeratta harjutused saalis ja õues. Ujumine: osaleb ujumise algõpetuse tundides.
Tervis ja kehalised võimed	
1) Teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; 2) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.	Teab, et päevas liigub inimene 60 minutit. Teab erinevaid liikumisviise, on teadlik nende ohutust kasutamisest väljaspool kooli. Südamelöögisageduse tunnetamine rinnalt. Koos harjutuste ette näitamine üksteisele.
Kehaline aktiivsus	
1) Teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; 2) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 3) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Teab, et aktiivne laps liigub päevas 60 minutit. Osaleb kooli spordipäevadel, iseseisvate ülesannete täitmine kodus. Osaleb ringi tegevuses koolis, väljaspool kooli. Oskab tunda ohtu, teatada 112.
Liikumine ja kultuur	

1) Tantsib midagi liikumistegevusega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna 3) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal 4) teab ja järgib ausa mängu põhimõtteid 5) teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi 6) teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult. 8) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond 9) oskab liikuda tuttavas keskkonnas.	Tantsuline liikumine 1) Eristab muusikarütme, 2) Mängud muusikasaatel, tantsu ja laulumängud 3) Teab polka sammu 4) Teab ja tantsib tantse “Kaera-Jaan” ja “Üks,2,3,4,5,6,seitse”. On osalenud või olnud vaatleja liikumisüritusel. Kirjeldab nähtud üritust, emotsioone. Järgib ausa spordi reegleid kooli tunnis. Oskab riietuda ja käituda riietusruumis, täidab hügieeninõudeid. On omandanud koolitusel hamba ja kätepesu reeglid. Järgib liikumisel tänavareegleid, orienteerub Paalajärve ja Sooringil.
Vaimne ja kehaline tasakaal	
1) Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Sooritab õpetaja juhendamisel erinevaid hingamis, venituse ja mõtetegevuse harjutusi.

3.klass

Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	
1) Kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes	Võimlemine: Põhiasendid ja liikumised - Harjutused erinevate vahenditega,

ja tantsus rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga ; 2) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda; 3) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes ; 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda, hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi. On läbinud ujumise algõpetuse kursuse; 6) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 7) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel; 8) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 9) arvestab liikumistegevustes kaaslastega; 10) on läbinud ujumisalgõpetuse.	matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine. Rivi ja korraharjutused - Tervitamine ravis. Rivistumine viirust kolonni. Põhiseisang. Joondumine. Pöörded paigal. Liikumise alustamine ja lõpetamine. Käskluste paigal, harvenemine, koondumine ja ümberrivistumine täitmine. Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused - Erinevad kõnniviisid kindla rütmi ja muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Hüplemine hüppenööri. Rakendusvõimlemine - Ronimine, roomamine, ripped, segaripped, toengud, segatoengud. Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine. Akrobaatika - Tired, poolspagaat, turiseis, kaarsild selili lamangust, tired taha. Tasakaal - Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused tagurpidi pingil ja madalal poomil. Väljaaste, põlvitus ühel jalal. Pöörded kükis, seistes. Jalgade ja käte erinevad asendid. Mahahüpe pingilt, poomilt. Kergejõustik: Jooks - Õige jooksuasend ja liigutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Püstilähe. Kiirendusjooks. Kestvusjooks 4 min. Süstikjooks. 60 , 300 m ja 500 m maastikujooks. Hüpped - Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Sügavushüpped. Jooks üle takistuste. Visked - Visked märki ja kaugusele. Pallihoid ja õige viskeliigutus. Sportmängud: Korvpall: Kahe käega rinnalt sööt ja püüdmine. Põrgatamine. Sööt ühe käega. Pealevise. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja sööduga. 2) Jalgpall - Palli veeretamine ja vedamine. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Rahvastepall - Õige viskeliigutus, püüdmine ja söödud paarides. Mäng erinevate variantidega. Petanki algõpetus Saalihoki - Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Liikumismängud - lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega
--	---

	mängud põhi pallimängude õppimiseks. Jooksu, hüppe ja viskemängud. Teatevõistlused - erinevate liikumiste, hüpete ja vahendite kasutamisega, pugemiste ja takistuste ületamisega. Suusatamine: oskab suuski kanda ja transportida ja hooldada. Teab ohutusnõuded suusatamises. Õigesti kukkumine ja tõusmine pärast kukkumist suuskadele. Oskab libisevat suusasammu keppidega ja ilma, vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduviisi. Teeb trepp, -käär- ja aste sammtõusu. Laskumise põhi- ja madalasendit. Suusatada järjest 2-3 km. Uisutamine: Uiskude kandmine, jalgapanek ja sidumine, õige kehaasend, libisemine kahel uisul, liikumine rivis ja iseseisvalt. Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine. Mängud jääl.
Tervis ja kehalised võimed	
1) Sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi; 2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; 3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel; 4) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele; 5) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Mängud paaris ja rühmas, teatevõistlused, liikumised kolonnis, viirus. Mõõdetakse erinevate spordivahendite pikkust, ümbermõõtu, laiust. Tunnetatakse raskuste erinevust, harjutused erinevate raskustega, mõiste tõstmine. Eristab tervisliku toidu rämpstoidust.
Kehaline aktiivsus	
1) Teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; 2) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja	Läbib klassikaaslastega mõõdukas tempos Paalajärve ringi. Tunnetame ja loendame südamelööke, võrdleb erinevates kehalistes tegevustes sageduse muutust.

taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Näitab ette klassikaaslastele soojendusharjutuse. Haava puhastamise oskus ja teadmised kuidas helistada nr 112
Liikumine ja kultuur	
1) Tantsib midagi liikumistegevusega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal; 4) teab ja järgib ausa mängu põhimõtteid; 5) teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 6) teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult; 8) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 9) oskab liikuda tuttavas keskkonnas; 10) tantsib õpitud tantsu.	Tantsib vabatantsu muusika saatel. Esitab õpitud vabakava vahendiga. Vestleme kaasõpilastega maailmas toimuvatest võistlustest. Uudiste järgimine ja teadmine. Ilmaennustus, riiete valik järgmiseks õuetunniks. Arutelu tulemusel liikumisvahendi leidmine loodusrajal liikumiseks. Teab kõnni, jooksu, galopp, polka ja hüpaksammude kombinatsioone Teab tantse “Kaera-Jaan”, “Oige ja vasemba” Tantsuline liikumine 1) Eristab muusikarütme, 2) Mängud muusikasaatel, tantsu ja laulumängud. 3) Suudab teha põhivõimlemisharjutusi muusika saatel.
Vaimne ja kehaline tasakaal	
1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Hiinavõimlemine, lõõgastavad ja venitusharjutused harjutused matil. Emotsioonide äratundmine.

2) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	
---	--

3.2. II kooliaste

3.2.1. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Liikumisoskused

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

Tervis ja kehalised võimed

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

Kehaline aktiivsus

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;

- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Liikumine ja kultuur

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

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

3.2.2. II kooliastme õpitulemused

3.2.3. Õpitulemused ja õppesisu klassiti

4. klass

Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	
1) teab õpitud spordialade oskussõnu ; 2) teab ohutus ja hügieeninõudeid ; 3) ausa mängu põhimõtteid ; 4) oskab riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale ; 5) oskab tõsta , kanda ja paigaldada spordivahendeid ; 6) oskab täita ohutusnõudeid suusatamises ja võimlemises ; 7) oskab rivi- ja korraharjutusi ; 8) oskab sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi, tantsida, tunneb laulu-ja tantsumänge ; 9) oskab sooritada erinevaid kõnni, -jooksu, -hüppe ja viskeharjutusi ; 10) oskab mängida rahvastepalli määrustepäraselt ja teisi liikumismänge mängureeglite järgi ; 11) oskab hüpata hübitsaga ; 12) suudab joosta rahulikus tempos 2 km ; 13) suudab suusatada erineval maastikul 2-3 km ; 14) suudab hüpata hübitsaga sulghüppeid kiirusele 1min. jooksul	Võimlemine: Põhiasendid ja liikumised - jalg ees- all, kõrval- all, väljaseade, poolkukk. Käed – vasakul, paremal, ees- all, kõrval- all, kõrval- ülal, kuklal, altkaar, ülalt kaar. Vetrumine põlvist, põlvitus iste. Kätekõverdused T võimlemispingil, P toenglamangus. Rivi ja korraharjutused - Loendamine “ Järjest loe”. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal. Ümber pöörd. Ümberrivistumine viirust kahte ja tagasi, mitmest kolonnist kolonni ühekaupa. Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused - Vahelduva rütmiga kõnniharjutused. Mitmesugused kõnni, - jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed. Hüplemine ühel jalal. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetõstehüplemine. Hüplemine hübitsaga. Sulg, - harki- ja kükishüplemine. Ronimine, roomamine, ripped, toengud - Ronimine köiel. Hoided pealt, alt ja sega. Riplemine. Käte kõverdamine T ripplamangus ja P rippes. Toeng ja tagatoeng. Kägartoeng kitsel ja mahahüpe. Ülesirutus mahahüpe. Toengseisust hoolaul, hüpped puusade tõstmisega. Kägerhüpe hoojooksult. Tasakaal - Ümberpööratud võimlemispingil või madalal poomil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Laskumine kükki. Põlvitus ühel jalal. Akrobaatika - Veered kõrvale sirgete ja kõverdatud jalgadega. Veered ette ja taha. Turiseis. Tirel ette ja taha. Kaarsild maast. Kätelseis abistamisega. Kergejõustik:

15)uisutamisel õige käte ja jalgadetöö, pidurdus ja kukkumine, distantsti läbimine.	Jooks - Kiirendusjooksud 30-60m lõikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks 4 min. Püstilähe. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks kurvis ja maastikul. 60m, 300 m ja 500 m maastikujooks. Hüpped - Hüpped üle kraavi ja takistuste. Maandumine poolkükki. Kaugushüpe paigalt ja 5- 7 sammuliselt hoojooksult. Sammhüpped maandumisega kükki. Jooks üle takistuste. Visked - Visked märki ja kaugusele erinevate vahenditega (pallid, teatepulgad, lumepallid, kivid). Õige vise paigalt ja 3-sammuliselt hoolt kaugusele. Sportmängud: 1) Korvpall - Pallide söötmine ja püüdmine paarides, ringis, vastu seina rinnalt kahe käega. Erinevate pallide söötmine ja püüdmine liikumiselt. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Pealevise paigalt. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja söödu elementidega. 2) Jalgpall - Palli vedamine sirgjooneliselt ja takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine . 3) Rahvastepall - Õige viskeliigutus. Püüdmine ja söödud kolmikutes. Mäng erinevate variantidega, rahvastepall “põletajaga”. 4) Linnade põletamise mäng 5) Saalihoki - Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng. Tutvumine sulgpalli 6) Liikumismängud - Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega jooksu, - hüppe- ja viskemängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks. Jooksu, hüppe ja viskemängud. 7) Teatevõistlused - Kiiruse, vastupidavuse, osavuse ja jõu arendamine erinevate liikumiste, hüppe, - jooksu , - viskemängude, pugemiste ja takistuste ületamise ja erinevate vahendite kasutamisega. Suusatamine: Teab ohutusnõudeid suusatamises. Oskab õigesti kukkuda. Oskab paaristõukelist sammuta sõiduviisi. Oskab võtta poolkäärtõus. Oskab laskuda laugest nõlvast muutes laskumisasendit. Oskab sõita maastikul. Oskab
--	---

	ületada ebatasasusi. Oskab teha sahkpidurdust. Suudab suusatada järjest 2-3 km. Uisutamine: Käte ja jalgadetöö, pidurdus ja kukkumine, distantsti läbimine.
Tervis ja kehalised võimed	
1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	1) loendab endal ja koostöös kaaslasega kehalise võimete harjutuste sooritust; 2) loendab südamelöögi sagedust erinevates olukordades; 3) tervisepüramiidi oskussõnad, mõisted töölehel; 4) kehaliste võimete arendamine, ülesanded iseseisvaks soorituseks.
Kehaline aktiivsus	
1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	On regulaarselt kehaliselt aktiivne tunnis ja vabal ajal. Mõistab kehalistest võimetest ja nende arendamise tähtsust. On aktiivne 60 minutit päevas. Õpetaja juhendamisel mõõdame kehaliste võimete näitajaid ja . Analüüsimine koos. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada. Enda kehalise aktiivsuse hindamine. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine-sammulugejad. QRkoodi ülesanne ja kaardi koostamine Paalajärvel leppemärgid. Vigastuste vältimine, haigustest taastumine, venitusharjutuste tähtsuse

	mõistmine.
Liikumine ja kultuur	
1) Osaleb vaatlejana või osavõtjana koolivälisest üritusest; 2) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isikliku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Osaleb vaatlejana või osavõtjana koolivälisest üritusest. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Tuntud Eesti sportlaste tundmine. Uudiste põhjal kokkuvõtte tegemine tuntud sportlastest.
Vaimne ja kehaline tasakaal	
1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Hingamise ja venituse harjutused, näited hiina võimlemisest, jooga võimlemisest. Emotsioonikaardid, nende lugemine. Arutelu emotsioonides ja nendega hakkamasaamisest.

5. klass

Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	
1) täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel;	Võimlemine: Põhiasendid ja liikumised - jalg eesall, kõrval-all, väljaseade, poolkukk. Käed – vasakul, paremal, ees-all, kõrval-all, kõrval-ülal, kuklal, altkaar, ülalt kaar. Vetrumine põlvist, põlvitusiste. Kätekõverdused T võimlemispingil, P

2) sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel; 3) jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga; 4) on läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse; 5) kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise; 6) oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel; 7) järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust; 8) oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastuda pingutusest. 9) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel. teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda.	toenglamangus. Rivi ja korraharjutused - Loendamine " Järjest loe". Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal. Ümber pöörd. Ümberriivistumine viirust kahte ja tagasi, mitmest kolonnist kolonni ühekaupa. Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused - Vahelduva rütmiga kõnniharjutused. Mitmesugused kõnni, - jooksu – ja hüplemisharjutuste seosed. Hüplemine ühel jalal. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetoestehüplemine. Hüplemine hübitsaga. Sulg, - harki- ja kükishüplemine. Ronimine, roomamine, ripped, toengud - Ronimine köiel. Hoided pealt, alt ja sega. Ripplamine. Käte kõverdamine T ripplamangus ja P rippes. Toeng ja tagatoeng. Kägartoeng kitsel ja mahahüpe. Ülesirutus mahahüpe. Toengseisust hoolaul, hüpped puusade tõstmisega. Kagarhüpe hoojooksult. Tasakaal - Ümberpööratud võimlemispingil või madalal poomil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Laskumine kükki. Põlvitus ühel jalal. Akrobaatika - Veered kõrvale sirgete ja kõverdatud jalgadega. Veered ette ja taha. Turiseis. Tirel ette ja taha. Kaarsild maast. Kätelseis abistamisega. Kergejõustik: Jooks - Kiirendusjooksud 30-60m lõikudel. Pendelteatejooks. Kestvusjooks 4 min. Püsti lähe. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks kurvis ja maastikul. 60m, 300 m ja 500 m maastikujooks. Hüpped - Hüpped üle kraavi ja takistuste. Maandumine poolkükki. Kaugushüpe paigalt ja 5- 7 sammuliselt hoojooksult. Sammhüpped maandumisega kükki. Jooks üle takistuste. Visked - Visked märki ja kaugusele erinevate vahenditega (pallid, teatepulgad, lumepallid, kivid). Õige vise paigalt ja 3-sammuliselt hoolet kaugusele. Sportmängud: 1) Korvpall - Pallide söötmine ja püüdmine paarides, ringis, vastu seina rinnalt kahe käega. Erinevate pallide söötmine ja püüdmine liikumiselt. Põrgatamine parema ja vasaku käega. Pealevise paigalt. Teatevõistlusi ja mängu põrgatamise ja söödu
--	--

	elementidega. 2) Jalgpall - Palli vedamine sirgjooneliselt ja takistuste vahel. Sööt kaaslasele. Löök väravale. Palli peatamine. 3) Rahvastepall - Õige viskeliigutus. Püüdmine ja söödud kolmikutes. Mäng erinevate variantidega, rahvastepall “põletajaga”. 4) Pesapall - lihtsamad variandid kurika ja pehme palliga, kinnastega ja ilma. Pesapall Rootsi moodi. 5) Saalihoki - Palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Mäng. Tutvumine sulgpalli, minitennise. 6) Liikumismängud - Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega jooksu, - hüppe- ja viskemängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks. Jooksu, hüppe ja viskemängud. 7) Teatevõistlused - Kiiruse, vastupidavuse, osavuse ja jõu arendamine erinevate liikumiste, hüppe, - jooksu, - viskemängude, pugemiste ja takistuste ületamise ja erinevate vahendite kasutamisega. Suusatamine: Teab ohutusnõudeid suusatamises. Valdab õiget kukkumise tehnikat. Oskab paaristõukelist sammuta sõiduviisi. Oskab võtta poolkäärtõus. Oskab laskuda laigest nõlvast muutes laskumisasendit. Oskab sõita maastikul, oskab ebatasasusi ületada. Oskab teha sahkpidurdust. Suudab suusatada järjest 2-3 km. Uisutamine: Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule / paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel. Orienteerumine: Õpilane tutvub kaardi leppemärgide- ja maastikuobjektidega. Õpivad võrdema ja seostama maastiku ning kaarti. Õpivad lihtsa objekti plaani koostamist. Tutvutakse joonorientiiride järgi liikumisega. Õpivad kasutama kompassi.
Tervis ja kehalised võimed	
1) mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;	Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine, analüüsimine ja jäädvustamine. Omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus,

2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3) seab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 4) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Tervist tugevdavad harjutused ja mängud. (painduvuse, jõu ja vastupidavuse arendamine) õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. (kiiruse, tasakaalu, osavuse ja koordineerimise arendamine). Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada. Tunnis omandatud oskuste ja teadmiste toel suunatakse õpilasi iseseisvalt harjutama ja sportima.
Kehaline aktiivsus	
1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	On regulaarselt kehaliselt aktiivne tunnis ja vabal ajal. Omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Tunnis omandatud oskuste ja teadmiste toel sooritab iseseisvalt koduülesandena kehalisi tegevusi, täidab töölehe. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada. Enda kehalise aktiivsuse hindamine. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine-sammulugejad, QR koodi ülesande sooritus. Vigastuste vältimine, haigusest taastumine. Kehalisest koormusest vabastuse

	mõiste .
Liikumine ja kultuur	
1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) avastab looduses liikumise võimalusi; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;	Naljakad liikumised muusika saatel matil. Mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Liikumine Paalajärve looduses-määrata asukohta ja suunda. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsu-traditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Omandab oskused ohutult liikuda. Isiklikku hügieeni järgimine. Ausa mängu põhimõtteid, töölehe täitmine, põhimõtte järgimine tunnis. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel. Teab Eesti tuntumaid sportlasi. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslasega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja. Õige riietuse valimine, puhtuse, hügieeninõuete järgimine. Ohutusnõuded ja nende järgimine uute tegevuste õppimisel.
Vaimne ja kehaline tasakaal	

1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Omandab teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Meelerahuharjutused: tähelepanu-, keskendumis -ja hingamisharjutused , oskus juhtida emotsioone: kehatunnetusharjutused-venitus, lõdvestusharjutused ja massaaž. Omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Meelerahuharjutused: tähelepanu-, keskendumis -ja hingamisharjutused oskus juhtida emotsioone: kehatunnetusharjutused-venitus, lõdvestusharjutused ja massaaž.
---	---

6. klass

Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	
1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises; 3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;	Võimlemine: Põhiasendid ja liikumised - Vabaharjutused ja harjutused vahenditega. Venitus- ja lõdvestusharjutused. Õpetaja koostatud 8 kuni 16 taktilised harjutuste kombinatsioonid. Rivi ja korraharjutused - Loendamine. Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal. Ümberrivistumine viirust kolonni. Kujundliikumised erinevate liikumisviisidega. Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused - Mitmesugused kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste seosed. Hüpped ühe jala tõukelt. Sammhüpped. Harjutused hüpitsaga paigal ja liikudes. Sissejooks tiirleva hoonööri alla ja läbi. T hüpitsa ringitamine ja 8 hüpitsaga. Sulghüpped ajale. Ronimine, roomamine, ripped, toengud - Ronimine köiel. Hoided pealt, alt ja sega. Toeng. Tagatoeng. Riplemine. Käte kõverdamine T ripplamangus ja rippes, P rippes ja

5) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 7) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsesjana; 8) analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust; 9) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.	toenglamangus. Tasakaal - Poomil. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutused erinevate käte ja jalgade asenditega. Toeng rõhtpõlvitus. Pöörded kükis ja püsti. Toeng rõhtpõlvitus. Sirutus mahahüpe. Akrobaatika - Kaarsild maast ja sild laskumisega la. abistamisega. Hüppetirel ette. Tirel taha. Tirel taha poolspagaati. Kätelseis abistamisega. Ratas kõrvale, loob liikumisimprovisatsiooni muusikaga. Suudab koostada aeroobika kava T ja soojendusvõimlemist P. Kergejõustik: 1) Jooks - Kiirendusjooksud 60m löikudel. Määrustepärane pendelteatejooks. Kestvusjooks 5 min. Madalstart. Stardid erinevaist lähteasendeist. Klotsijooks. Jooks kurvis ja maastikul. 60 m ja 500 m Ja 1000m krossijooks. Hüpped - Kaugushüpe paigalt ja kägarhüpe hoojooksult. Hoojooksu ja sammumärgi Mõõtmise. Sammhüpped. Kõrgushüpe - üleastumishüpe. Flopptehnika tutvustamine. Visked - Pallivise kaugusele paigalt, 3-sammuliselt ja pikemalt hoolt. Kuulitõuge Kuuli hoie. Paigalt tõuge kuulide ja topispallidega. Sportmängud: 1) Korvpall - Kehaasend ja liikumistehnika pallidega ja ilma. Põrgatamine ja söötmine. Pöörded. Pealevisked põrgatuselt ja söödult. Kahe käega rinnaltvise ja pealevise ühe käega. Individuaalne kaitsemäng. Minikorvpall. 2) Jalgpall - Paigaloleva palli söötmine ja löömine väravale. Veereva palli peatamine. Löök jala siseküljega. Palli vedamine. Liikuva palli löömine. Langeva palli surmamine. 3) Rahvastepalli erinevad variandid 4) Saalihoki - palli vedamine ja löök. Ohutustehnika kepiga mängimisel. Reeglitepärane mäng. 5) Liikumismängud - Lihtsustatud reeglite ja erinevate vahenditega jooksu-, hüppe- ja viskemängude kasutamine põhi pallimängude õppimiseks. Suusatamine: Teab ohutusnõudeid suusatamises. Teab võistlusmäärusi. Teab suusavarustuse hooldamisest ja suuskade määrimisest. Valdab paaristõukelist sammuta ja ühesammulist
---	--

	sõiduviisi. Oskab pooluisusammu ja uisusammu keppidega . Oskab võtta poolkäärtõusu. Oskab põikilaskumist ja sahkpidurdust. Oskab pidurdada ja pöörata poolsaha abil. Oskab teha pidurdusi laskumisel ennetatava kukkumisega. Suudab sõita maastikul 3 km. Suudab sõita ajale. Uisutamine: Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel. Kepikõnd: hoie, liikumine maastikul. Orienteerumine: Õpib määrama kaardi mõõtkava, reljeefivorme ja kaugust. Harjutab õpperaja läbimist kaarti ja kompassi kasutades. Harjutab sobiva koormuse ja liikumistempo valimist vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele
Tervis ja kehalised võimed	
1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; 2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3) püstib lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; 4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; 5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	Kordab tervise püramiidi töölehel. Teab KKK reeglit, täidab töölehe. Suudab järgides piktogrammi sooritada jõuharjutusi kordus ja ringmeetodil. Tulemuste mõõtmine tunnis ja spordipäeval. Seab eesmärgi parandada tulemust võrreldes sügisese tulemusega, pidev käte ja kehalihaste iseseisev treenimine koduse ülesandena. Võrdleb sügise ja kevade tulemusi.
Kehaline aktiivsus	
1) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastes tegevustes;	Õpilane osaleb igapäevaselt kehalistes tegevustes koolis ja väljaspool. Osaleb

2) peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust; 6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral	vaatlejana, kohtunikuna, võistlejana koolis või väljaspoolkooli. Osaleb kooli ülekoolilistel spordivõistlustel, spordipäevadel. Täidab liikumispäevikut. Mõõdab ja võrdleb puhkuse ja aktiivse pingutuse korral südamelöögisagedust, teab erinevaid mõõtmise võimalusi. On läbinud QRkoodiga sammumõõtmisega distantsti. Näitab ette soojendusharjutusi kergejõustikus, mis on sobilikud teatud lihasrühmadele. Läbib 2 paalaringi valitud endale sobilikus tempos. Teab KKK reeglit: täidab töölehe.
Liikumine ja kultuur	
1) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet ; 2) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal; 4) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; 5) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 6) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 8) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;	Mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Oskus liikuda looduses-määrata asukohta ja suunda. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel. Teab Eesti tuntumaid sportlasi. Ausa mängu põhimõtted. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja. Omandab tunnis oskused kohtunikuabina ja kohtuniku tegevusest. Aitab koolis ette valmistada spordiüritust.

9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda; 10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas; 11) mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris; 12) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvorme.	
Vaimne ja kehaline tasakaal	
1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	Omandab ja teadvustab lõdvestus ja hingamisharjutuste vajadust, tegevuste mõju endale. Järgib emotsioone ja oskab tähele panna kaasõpilaste emotsioone, mõistab piire käitumis ja emotsioonide vahel.

3.3. III kooliaste

3.3.1. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Liikumisoskused

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

Tervis ja kehalised võimed

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

Kehaline aktiivsus

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;

- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Liikumine ja kultuur

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

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

3.3.2 III kooliastme õpitulemused

3.3.3. Õpitulemused ja õppesisu klassiti

7. klass

Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	

1)kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel rütmis ja muusika saatel; 2)liigud edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega ; 3)käsitseb vahendit eri liikumismängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes; 4)koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi ; 5)seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks ; 6)rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ; 7)annab hinnangu enda koostööle tegevustes . 8)seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T): Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Tasakaaluharjutused poomil (T). sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180° ; jala hooga taha pööre 180°. Kergejõustik 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P). Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult. Kestvusjooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kestvusjooks. Sportmängud: 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 4) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi Orienteerumine:Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada. Uisutamine: Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. Suusatamine: tehniliste elementide täiustamine ja distantsti läbimine. Tantsuline liikumine:1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone
--	--

	autoritantsudest; 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle; 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. Õpilane teab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/ liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid; suudab harrastada liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt) ; käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Kaugushüppe eelsoojendusarjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult. Kestvusjooks. Korvpall: Palli pörgatamine, söötmine, püüdmise ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused, mäng reeglite järgi, mäng 3:3.Suusatamine: Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Uisutamine: tagurpidi uisutamine, sooritab kestvusuisutamise
--	--

	Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi järgi
Tervis ja kehalised võimed	
1) Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega; 2) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt; 3) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Teab, mis on kehalised võimed, mõõdab, vajadusel õpetaja juhendamisel. Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
Kehaline aktiivsus	
1) Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 2) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust ; 3) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine. 3. Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.
Liikumine ja kultuur	

1) Loob liikumisega seotult kombinatsiooni, mängu; 2) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 3) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust; 4) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; 5) tantsu, muusikalise liikumise sooritamine.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine näiteks mängu, tantsu, liikumismängu või tegevuse loomine. 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 tantsijate tegevusega. Tempo valimine vastavalt looduse keskkonnale ja te pikkusele. Matkaraja läbimine, looduse kaitsmine, prügi. Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.. Tantsimine, tantsu vaatamine ja arutlemine. Tantsuline liikumine, arutleb erinevate tantsustiilide üle, teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.
Vaimne ja kehaline tasakaal	
1)valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2)mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 3) mõistab enda võimalus tulla toime erinevate emotsioonidega.	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt. jooga). lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud. Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele.

Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	
1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga ; 5) seostab teadmisi ning oskusi kehaasendite ja hoidmiseks; 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Iluvõimlemine (T): Harjutused rõnga, palli ja lindiga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Tasakaaluharjutused poomil (T). sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180° ; jala hooga taha pööre 180° . Kergejõustik 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 2) sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P). Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult. Kestvusjooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kestvusjooks. Sportmängud: 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; 3) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 4) mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi Orienteerumine: Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. 1) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; 2) oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; 3) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; 4) oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada. Uisutamine: Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit.

	Kestvuisutamine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Pallivise hoojooksult. Kestvusjooks. Korvpall: Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Teadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3. Suusatamine: Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiis tempovariant. Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Uisutamine: tagurpidi uisutamine, distantuisutamine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi järgi.
Tervis ja kehalised võimed	
1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 4) analüüsib enda liikumise ja	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. Enda päevase (sh liikumine ja

toitumise tasakaalu.	põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs
Kehaline aktiivsus	
1) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 2) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 3) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine. Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust
Liikumine ja kultuur	
1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasiside; 2) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid. 3) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja traditsioonide olulisust kultuuri osana;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine. 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

4) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 5)riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 6)analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 7)oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 8) Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades; 9)organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	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). Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumistekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. 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).
Vaimne ja kehaline tasakaal	
1)valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid

kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolul; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). lõdvestusharjutused iga tunni lõpus Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
---	--

9. klass

Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused	
1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises; 3) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades,	Üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Tasakaaluharjutused Põhivõimlemine poomil (T). Erinevaid mahahüppeid. Riistvõimlemine: Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T); küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette, Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4) koostab kehaasendite ja liikumiste; kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 5) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 7) annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes; 8) annab hinnangu enda liikumisoskustele ja –ohutusele; 9) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Aeroobika, elemendid ja kombinatsiooni koostamine. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana. Kergejõustik: Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuke reeglitepärane sooritus. Kestvusjooks. Omandatud korvpalli- ja võrkpallimängu oskuste edasiarendamine. Suusatamine: Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Uisutamine: tagurpidi sõit, õpitu kordusülesanded ja distantsti läbimine. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikoriienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi. Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.
Tervis ja kehalised võimed	
1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;	Teab terviseiga seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte terviseiga seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte

2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt kehaliste võimete tasemest; 4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	alusel arvutada ja analüüsida. Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
Kehaline aktiivsus	
1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.	Indiviidile sobilik koormus leidmine, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine. Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust
Liikumine ja kultuur	
1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted

2) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumissüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) mõistab liikumissürituste ja - traditsioonide olulisust kultuuri osana; 4) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 5) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana; 6) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 8) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas; 9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi; 10) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 11) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, enast selle kandjana; 12) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.	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. Telefoni äpi abil ülesande sooritus. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteedkonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.
Vaimne ja kehaline tasakaal	
1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga).

2) seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu; soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
---	---