

AINEKAVA: Liikumisõpetus

1. I. klass	3
1.1. I kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses:	3
1.2. Läbivad teemad	4
1.3. Hindamine	9
2. II. klass	10
2.1. Hindamine	15
3. III. klass	16
3.1. Hindamine	21
4. IV. klass	
4.1. II kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses	22
4.2. Läbivad teemad	22
4.3. Hindamine	30
5. V. klass	
5.1. II kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses	30
5.2. Läbivad teemad	31
5.3. Hindamisest	36
6. VI klass	37
6.1. II kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses	37
6.2. Läbivad teemad	37
6.3. Hindamine	45
7. VII klass	46
7.1. III kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses	46
7.2. Läbivad teemad	47
7.3. Hindamine	52

8. VIII klass	54
8.1. III kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses	54
8.2. Hindamine	60
9. IX klass	61
9.1. III kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses	61
9.2. Läbivad teemad	61
9.3. Hindamine	66

1. I. klass

1.1. I kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses:

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) teab, miks on kasulik olla kehaliselt aktiivne, osaleb kehalisi võimeid arendavates tegevustes;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika, rakendab edasiliikumisoskusi vahendil, rakendab vahendi käsitlemisoskust harjutustes ja liikumismängudes;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid, teab kuidas tuleb käituda liikumisõpetuse tunnis;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; kontrollib oma keha erinevates asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu, osaleb väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana või vaatlejana

1.2. Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmumise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Sotsiaalne ja kodanikupädevus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Õppetegevused ja metoodilised soovitus
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega,	1) On tutvunud regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud	Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

	oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslast arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. 3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	kehalisele koormusele (kerge/raske). 2) oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid. 3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 4) Oskab nimetada mõnda mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.	seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumine liikumises ja enda ümber looduses. Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus). Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.	
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-,	1) Oskab tundi alustada ravis. 2) Oskab liikuda ravis.	Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid;	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide

	jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.	3) On tutvunud erinevate liikumisviisidega. 4) On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega. 5) On tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega.	mõõtühikud (aeg, pikkus). Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.	õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.
EDASILIIKUMISO SKUSED VAHENDIGA JA VAHENDITA	Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hübitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Visked.	1) Sooritab erinevaid jooksuharjutusi. 2) Hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine. 3) Tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga. 4) On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse.	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid,	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.

	Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.	5) On tutvunud palli – ja käehoidega viskamisel.	keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine. Sotsiaalsed: Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Matemaatika: geomeetrilised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.	
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.	1) Mängu kirjeldusest arusaamine ja tegutsemine mängureeglite järgi. 2) Tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega.	Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö.
EDASI LIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL	Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.	1) Oskab transportida ja kinnitada suusavarustust. 2) Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes. 3) Läbib suuskadel erineval maastikul 500 m.	Eesti keel ja kirjandus: talialade spordi terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: loodusõpetuses	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega.

	Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.		omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine. Sotsiaalsed: kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Matemaatika: võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).	
EDASILIIKUMISE OSKUS	Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised	1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge. 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 3) teab mõisteid: partner, kõnd, jook, paus, ring, kiire, aeglane. 4) eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega,	Kunst: Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline enes väljendus isikupäraselt liikudes. Matemaatika: loendamine, liigitamine, geomeetrilised kujundid. Sotsiaalsed: kaaslastega arvestamine; koostöö.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega. Diferentseeritud töö. Tunnetab rütmide erinevust. Oskab moodustada ringi, kolonni ja diagonaali.

	laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud	põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp).		Omandab rütmilise etüüdi, mis koosneb 8 taktist. Oskab imiteerida juhtantsijat.
--	---	---	--	---

1.3. Hindamine

Hindamise aluseks on Rääma Põhikooli hindamisjuhend. Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, individuaalset arengut, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

I klassis antakse hinnang sõnaliselt õpilaste tegevusele tundides (aktiivsus, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse/harjutuse omandamiseks.

2. II. klass

Valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Õppetegevused ja metoodilised soovitus
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. 3) Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.	1) On tutvunud regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske). 2) Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid. 3) Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 4) Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.	Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumise liikumises ja enda ümber looduses. Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus). Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. EDASILIIKUMISOSKUSED Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisus ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.	1) Oskab tundi alustada ravis. 2) Oskab liikuda ravis. 3) On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega. 4) On tutvunud rivisammu ja võimlejasammuga; 5) Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 6) Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 7) Hüpleb hüpsatsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).	Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus). Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.
LIIKUMISOSKUSED	Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates	1) Sooritab erinevaid jooksuharjutusi. 2) Hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine.	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained:	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks

	teatevõistlustes. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hübitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt. Liikumine palliga.	3) Sooritab erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga. 4) On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse. 5) Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega. 6) Läbib joostes võimetekohase tempoga 500-1000m distantssi. 7) On tutvunud õige teatevahetusega teatevõistlustel ja pendelteatejooksu reeglitega; 8) On tutvunud palliviskega paigalt ja kahesammulise hooga; 9) Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine. Sotsiaalsed: Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Matemaatika: geomeetrilised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.	ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.	1) Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega. liikumismänge; 2) Mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik	Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö.

		ning austab kohtuniku otsust.		
EDASI LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL.	Suusatamine. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).	1) Oskab transportida ja kinnitada suusavarustust. 2) Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes. 3) Läbib suuskadel erineval maastikul 1,5km. 4) Oskab kasutada käärtõusutehnikat 5) Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid	Eesti keel ja kirjandus: talialade spordi terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine. Sotsiaalsed: kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Matemaatika: võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega.

EDASILIIKUMISE OSKUS	UJUMINE. Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. TANTSULINE LIIKUMINE. Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumissõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kõlg-, hüpak-, galopp ja lõppamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud. MATKAMINE JA PIKEMAD JALUTUSKÄIGUD.	1) Ujub vabalt valitud stiilis 100m. 2) 2)Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. 3) 3)Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis. 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge. 2) 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 3) 3) teab mõisteid: partner, kõnd, jook, paus, ring, kiire, aeglane. 4) 4) eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpakamm, galopp).	Kunst: Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes. Matemaatika: loendamine, liigitamine, geomeetrilised kujundid. Sotsiaalsed: kaaslasega arvestamine; koostöö.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega. Diferentseeritud töö. Tunnetab rütmide erinevust. Oskab moodustada ringi, kolonni ja diagonaali. Omandab rütmilise etüüdi, mis koosneb 8 taktist. Oskab imiteerida juhtantsijat.
-----------------------------	---	---	---	--

2.1. Hindamine

Hindamise aluseks on Pärnu Rääma Põhikooli hindamisjuhend. Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli Riikliku Õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

II kl hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, individuaalne areng, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud töö.

3. III. klass

Valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Õppetegvused ja metoodilised soovitused
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. 3) Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamiseks. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise	1) Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske). 2) Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid. 3) Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 4) Oskab nimetada erinevaid spordialasid ja tuntud Eesti ja maailma sportlasi.	Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Kunstiained: rütm, muusika ja liikumise seostamine; loomingu eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses. Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus). Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

	vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. 4) Elementaarsed teadmised spordialadest, tuntumatest Eesti ja välismaa sportlastest ning Eestis ja välismaal toimuvatest spordivõistlustest.			
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal. Liikumisoskused: kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, ravisamm (P) ja võimlejasamm (T). Koordinatsiooniharjutused: Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult,	1) Oskab liikuda ravis, poisid ravisammu ja tüdrukud võimlejasammuga; 2) Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) Sooritab tireli ette, turiseisu ja tireli taha, peapealseisu põlvest ja puusast kõverdunud jalgadega; 4) Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).	Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus). Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.

	juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Peapealseis ja juurdeviivad harjutused. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.			
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIGA JA VAHENDITA	Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehtvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.	1) Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) Läbib joostes võimetekohase tempoga 1-2 km distantisi; 3) Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus; 4) Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen,	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.

	Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe hoolt. Jooksu- ja hüppemängud.	5) Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine. Sotsiaalsained: Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Matemaatika: geomeetrilised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.	
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	Visked. Palli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga. Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, võrk- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.	1) Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) 2) Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Eesti keel ja kirjandus: talialade spordi terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine,	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega.

			arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine. Sotsiaalsed: kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Matemaatika: võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).	
EDASILIIKUMISOSKUS	Tantsuline liikumine. Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised tantsumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud. Ujumine. Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	1) Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge. 2) Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 3) Teab mõisteid: partner, kõnd, jook, paus, ring, kiire, aeglane. 4) Eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp).	Kunst: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline enes väljendus isikupäraselt liikudes. Matemaatika: loendamine, liigitamine, geomeetrilised kujundid. Sotsiaalsed: kaaslasega arvestamine; koostöö. Füüsika: veeomadused	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega. Diferentseeritud töö. Tunnetab rütmide erinevust. Oskab moodustada ringi, kolonni ja diagonaali. Omandab rütmilise etüüdi, mis koosneb 8 taktist. Oskab imiteerida juhtantsijat. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

		1) Ujub krooli 100m, selili 100m, püsib vee peal 2min ja sukeldub. 2) Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. 3) Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.		
--	--	---	--	--

3.1. Hindamine

Hindamise aluseks on Pärnu Rääma Põhikooli hindamisjuhend. Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli Riikliku Õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, individuaalset arengut, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

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

4. IV. klass

4.1. II kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades;
- 2) teab, kui palju on vaja liikuda tervise tugevdamiseks;
- 3) mõõdab ja arendab juhendamisel kehalisi võimeid ja analüüsib neid tervise seisukohalt;
- 4) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid erinevate igapäevaste tegevustega;
- 5) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid, kirjeldab nende tähtsust liikumisel ja sportimisel;
- 6) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja kirjeldab nende mõju endale;
- 7) osaleb väljaspool kooli liikumisüritustel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, kirjeldab saadud kogemust;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi, sportlaste ja liikumisürituste vastu, nimetab rahvusvaheliselt tuntud sportlasi.

4.2 Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordija/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses.

Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Poisid ja tüdrukud eraldi

Valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Õppetegevused ja metoodilised soovitus
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele. 2) Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. 3) Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. 4) Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes,	1) Teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) Teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; 3) Järgib ausa mängu põhimõtteid; 4) Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 5) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus. Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine. Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine,	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

	sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. 5) Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. 6) Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. 7) Teadmised antiikolümpiamängudest.	neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning oskab abi kutsuda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 6) Suudab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne. Oskab anda hinnangu oma tulemustele; sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks; 7) On kuulnud õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.	liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused. Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses. Sotsiaaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudel; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi loodusõpetuse. Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.	
--	--	---	---	--

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Rakendusvõimlemine: kahe ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided. Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.	1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hüpsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpsaga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil; 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus. Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade tutvustamine. Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused. Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses. Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; tervislikuks	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
--	--	--	---	--

			eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi loodusõpetuse. Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.	
LIIKUMISOSKUSED	Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.	1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse pendelteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe tõukealt ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 9 minutit.	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus. Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadega tutvumine. Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu. Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine. Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

			õppekäikudel; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste ja oskuste kujundamine. Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.	
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv- ja jalgpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid. Saalihoki Pesapall Sulgpall Discgolf	LIIKUMISMÄNGUD 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; SPORTMÄNGUD 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; 3) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus. Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade elementaarne mõistmine. Loodusained: tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused. Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

			Sotsiaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine. Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.	
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduvii side kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesammtõusuvii s. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.	1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduvii sidega, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduvii sidega ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduvii sidega; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpidurde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distant si;	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendus oskus. Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu. Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

			seostamine, ilu märkamine liikumises. Sotsiaallained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine. Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.	
EDASILIIKUMISOSKUS	Tantsuline liikumine Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid. Polkasamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Loovtantsu põhielement keha. Rühma koostöö tantsimisel.	1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.	Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuse arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber. Sotsiaallained: seoste loomine harjutuste sooritamisel; erinevate rahvaste ja nende tantsude tutvustamine.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.

				Diferentseeritud töö
--	--	--	--	-------------------------

4.3. Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

5. V. klass

5.1. II kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades;
- 2) teab, kui palju on vaja liikuda tervise tugevdamiseks;
- 3) mõeldab ja arendab juhendamisel kehalisi võimeid ja analüüsib neid tervise seisukohalt;
- 4) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid erinevate igapäevaste tegevustega;
- 5) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid, kirjeldab nende tähtsust liikumisel ja sportimisel;
- 6) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja kirjeldab nende mõju endale;

- 7) osaleb väljaspool kooli liikumisüritustel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, kirjeldab saadud kogemust;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi, sportlaste ja liikumisürituste vastu, nimetab rahvusvaheliselt tuntud sportlasi.

5.2. Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordija/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega. Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülima aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Poisid ja tüdrukud eraldi.

Valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Metoodilised soovitus
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.	1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates.

	2) Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. 3) Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. 4) Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. 5) Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. 6) Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.	2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid. 3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; 6) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.	Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine. Loodusained: inimtegevuse ja looduses keskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused. Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuse arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses. Sotsiaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.	Teadmistele hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.
--	--	--	---	--

			Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine	
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammeliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes.. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P). Rakendus- ja riistvõimlemine: upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus tiretõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja	1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) (P).		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

	püüded. ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtoengusse ja tagasi;			
LIIKUMISOSKUSED	Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüpe tulemise mõõtmise. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga. Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtoengusse ja tagasi; tisetõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe või kägarhüpe	1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 9 minutit. 6) sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe).		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine,	1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas)		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

	söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine. Rahvastepall. Meeskonnatöö. Saalihoki. Pesapall. Sulgball. Discgolf.	3) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 4) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 5) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; 6) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.		Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL	Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammuline sõiduviiis märke tõusul. Poolsahkpäidurid. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused. Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvuisutamisel.	1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantisi;		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamise arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

5.3. Hindamisest

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

6. VI klass

6.1. II kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades;
- 2) teab, kui palju on vaja liikuda tervise tugevdamiseks;
- 3) mõõdab ja arendab juhendamisel kehalisi võimeid ja analüüsib neid tervise seisukohalt;
- 4) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid erinevate igapäevaste tegevustega;
- 5) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid, kirjeldab nende tähtsust liikumisel ja sportimisel;
- 6) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja kirjeldab nende mõju endale;
- 7) osaleb väljaspool kooli liikumisüritustel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, kirjeldab saadud kogemust;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi, sportlaste ja liikumisürituste vastu, nimetab rahvusvaheliselt tuntud sportlasi.

6.2. Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumiskiisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskkond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülima aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Poisid ja tüdrukud eraldi.

Valdkond/spordiala	Õppesisu	Õppetulemused	Lõimingud	Metoodilised soovitused
--------------------	----------	---------------	-----------	-------------------------

LIIKUMINE JA KULTUUR	1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. 2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. 3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. 4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. 5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. 6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas,	1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust 2. tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid. 3. oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 4. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 5. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus. Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine. Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.
-----------------------------	---	--	---	---

	tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. 7. Teadmised antiikolümpiamängudest.	rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel 6. ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; 7. oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; 8. valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid 9. suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.	Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses. Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo. Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetria	
--	---	--	---	--

			kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.	
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	1. Rivi- ja korraharjutused: Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. 2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Käte ja jalgade hoid. Lõdvestumised ja vetrumised. 3. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. 4. Iluvõimlemine (T): Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine. 5. Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutus-kombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.	1. sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2. hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3. sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); 4. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; 5. sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); 6. sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

	6. Akrobaatika: erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Rataskõrvale. Kätelseis abistamisega. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, harkhüpe ja/või kägarhüpe.			
LIIKUMISOSKUSED	Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). Visked. Pallivise hoojooksult.	1. sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 3. sooritab hoojooksult pallivise; 4. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5. jookseb järjest 9 minutit.		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Palli hoie söötes, püüdes ja visates. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi Võrkpall. Ettevalmitavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt peakohal vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Pioneerpall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Saalihoki Pesapall Sulgpall Discgolf	Liikumismängud. 1. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2. mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; 3. sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas) 4. sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 5. sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 6. sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; 7. mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
---	---	--	--	--

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Uisusamm ilma keppideta. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine	1. suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga; 2. sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3. sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4. sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5. läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km (P) distantssi;		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
--	--	--	--	--

LIIKUMINE JA KULTUUR	ORIENTEERUMINE ja MATKAMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.	1. oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2. teab põhileppemärke (10–15); 3. orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4. arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 5. oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
-----------------------------	--	--	--

6.3. Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

7. VII klass

7.1. III kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses

Põhikooli lõpetaja:

- 1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis, vabal ajal ja annab enda aktiivsusele hinnangu;
- 2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 3) leiab sobiva kehalise tegevuse haiguse järgselt ja traumadest taastumiseks;
- 4) oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 5) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt enda kehaliste võimete tasemest
- 6) teab kehalisi võimeid, kehamassiindeksit ja seostab neid tervisega
- 7) arendab regulaarselt kehalisi võimeid erinevates keskkondades ja analüüsib eesmärgi täitmist/mittetäitmist.

7.2. Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Poisid ja tüdrukud eraldi.

LIKUMISÕPETUS	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Metoodilised soovitused
LIKUMINE JA KULTUUR	Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade	Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele. Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi. Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides. Leiab endale sobiva (jõukohase)	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus. Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine. Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

	ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.	spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid. Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Oskab rivi- ja korraharjutusi Oskab iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel. Oskab arendada oma kehalisi võimeid. Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.	spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused. Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses. Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo. Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.	
--	---	--	--	--

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Riistvõimlemine. Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180 ; jala	Oskab rivi- ja korraharjutusi Oskab iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel. Oskab arendada oma kehalisi võimeid. Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P). Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T). Sooritab hark- ja/või kägarhüpe.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
--	--	--	--

	hooga taha pööre 180 ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe			
LIIKUMISOSKUSED	Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult (7. kl). Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Ringteatejooksu teatevahetus. Suudab joosta järjest 10 minutit. Sooritab täishoolt kaugushüppe Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe. Sooritab hoojooksult palliviske. Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	Korvpall Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu	Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Mängib reeglite järgi. Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi. Mängib reeglite järgi. Kasutab erinevaid õpitud elemente Individuaalne ja rühmatöö		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

	sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki Pesapall Sulgpall Discgolf			
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleelpööre. 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	Laskub madalasendis. Teab pööordeid liikumiselt. Teab ja sooritab tõusu-, laskumisja pidurdusviise. Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele. Suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviisiga tempovarianti. Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
EDASILIIKUMISOSKUS	Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse Teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme. Tantsib loovtantsu. Teab Eesti		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste

	kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.	tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone		võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
LIIKUMINE JA KULTUUR	Matkamine Orienteerumine Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikoriienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi	Läbib matkaraja oma võimete kohaselt. Oskab lugeda lihtsamaid kaarte ja maastikku		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks matkamise või orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

7.3. Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti

määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

8. VIII klass

8.1. III kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses

Põhikooli lõpetaja:

- 1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis, vabal ajal ja annab enda aktiivsusele hinnangu;
- 2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 3) leiab sobiva kehalise tegevuse haiguse järgselt ja traumadest taastumiseks;
- 4) oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 5) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt enda kehaliste võimete tasemest
- 6) teab kehalisi võimeid, kehamassiindeksit ja seostab neid tervisega
- 7) arendab regulaarselt kehalisi võimeid erinevates keskkondades ja analüüsib eesmärgi täitmist/mittetäitmist.

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilase poolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülima aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Poisid ja tüdrukud eraldi.

LIIKUMISÕPETUS	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Metoodilised soovitused
LIIKUMINE JA KULTUUR	Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete	Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele. Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi. Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes. 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. Teab mis on olümpiamängud. Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus. Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine. Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused. Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

	arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.		liikumises ja enda ümber looduses. Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo. Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.	
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste	Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi. Sooritab vabaharjutuskombinatsiooni muusika saatel. Oskab arendada oma kehalisi võimeid. Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid. Sooritab harjutuskombinatsiooni rõõbaspuudel (P). Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega

	kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Riistvõimlemine. Künarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800 ; jala hooga taha pööre 1800 ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe	Sooritab hark- ja/või kägarhüpe.		arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
LIIKUMISOSKUSED	Sprindi eelsoojendusharjutused Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused.	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Suudab joosta järjest 12 minutit. Sooritab täishoolt kaugushüppe. Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe. Sooritab paigalt kuulitõuke.		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga

	Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge			arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
VAHENDI KÄSITSEMISE OSKUS	Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki. Pesapall. Sulgpall. Discgolf.	Sooritab tundides õpitud sportmängude kontrollharjutusi. Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi. Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	Suusatamine. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kaheammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	Laskub madalasendis. Sooritab pööordeid liikumiselt. Teab ja sooritab tõusu-, laskumis- ja pidurdusviise. Suusatab paaristõukelise ühe- ja kaheammulise sõiduviiisiga. Oskab üleminekut ühelt sõiduviiisilt teisele. Suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviiisiga tempovarianti. Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantssi.		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
EDASILIIKUMISOSKUS	Tantsud õpetaja valikul. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmantantse. Teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme. Arutleb erinevate tantsustiilide üle. Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
LIIKUMINE JA KULTUUR	Orienteerumine. Matkamine.	Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus,

	Orienteerumisharjutused kaardiga. Sobiva matkaraja valimine. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.	Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul.		demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumise ja matkamisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
--	---	---	--	---

8.2. Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

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

9. IX klass

9.1. III kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses

Põhikooli lõpetaja:

- 1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis, vabal ajal ja annab enda aktiivsusele hinnangu;
- 2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 3) leiab sobiva kehalise tegevuse haiguse järgselt ja traumadest taastumiseks;
- 4) oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 5) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt enda kehaliste võimete tasemest ,
- 6) teab kehalisi võimeid, kehamassiindeksit ja seostab neid tervisega
- 7) arendab regulaarselt kehalisi võimeid erinevates keskkondades ja analüüsib eesmärgi täitmist/mittetäitmist

9.2. Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülima aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Poisid ja tüdrukud eraldi.

LIIKUMISÕPETUS	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Metoodilised soovitus
LIIKUMINE JA KULTUUR	Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).	Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi. Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes. Oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid. Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiavõitjaid. Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus. Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine. Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused. Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

	Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.	tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.	lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses. Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo. Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.	
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate	Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi. Sooritab õpitud vabaharjutuskombinatsiooni muusika saatel. Oskab valida soojendusharjutusi. Oskab arendada oma kehalisi võimeid, oskab valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele. Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P). Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. Abistab ja julgustab harjutuse sooritamisel.		Individaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

	võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Riistvõimlemine. Rööbaspuud. Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). Harjutuste kombinatsioon kangil. Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800 ; jala hooga taha pööre 1800 ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe	Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T). Sooritab hark- ja/või kägarhüppe.		
LIIKUMISOSKUSED	Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Määrustepärane ringteatejooks. Suudab joosta järjest 12 minutit. Sooritab täishoolt kaugushüppe.		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks

	Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.	Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe. Sooritab hooga kuulitõuke.		kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ültall palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelõök hüppeta ja hüppeta (P) ning kaitsemäng. Mängijate aetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saali hoki. Pesapall.	Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. korvpallis. Mängib reeglite järgi. Sooritab ültall pallingu, ründelõogi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi. Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

	Sulgpall. Discgolf.			
EDASILIIKUMISOSKUS	TANTSULINE LIIKUMINE Tantsud õpetaja valikul. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest. Teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme. Arutleb erinevate tantsustiilide üle. Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
LIKUMINE JA KULTUUR	ORIENTEERUMINE MATKAMINE Orienteerumisharjutused kaardil. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine.	Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt. Oskab lugeda kaarti ja maastikku. Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul. Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

9.3. Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

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

Heaks kiidetud õppenõukogus, protokoll nr 7, 30.08.2024

Heaks kiidetud hoolekogus, protokoll punkt 4, 12.06.2024

Heaks kiidetud õpilasesinduses, protokoll nr 8, 31.08.2024