

Kehtestatud Pärnu Rääma Põhikooli direktori
28.08.2026, käskkirjaga nr 1-1/11

AINEVALDKOND „KEHALISE KASVATUSE” AINEKAVA

*Kehtib alates 1. septembrist 2026
Koostatud vastavalt põhikooli riikliku õppekava § 24 lõike 7 muudatusele*

SISUKORD

1. Üldalused	3
1.1. Valdkonnapädevus	3
1.2. Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht	3
1.3. Ainevaldkonna kirjeldus	3
1.4. Kehalise kasvatus kaudu kujundatavate üldpädevuste arengu toetamise, läbivate teemade käsitlemise ning valdkonnaülese lõimingu rakendamise viisid.	5
1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine	8
1.6. Hindamine	9
1.7. Õppekeskkond	10
2. Kehaline kasvatus	12
2.1. Õppeaine kirjeldus	12
2.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud	12
2.3. Kooliastmete õpitulemused	14
3. 1. klass	20
3.1. Läbivad teemad esimeses kooliastmes	20
3.2. Hindamine	29
4. 2. klass	29
4.1. Hindamine	38
5. 3. klass	39
3.1. Hindamine	49
6. 4. klass	50
6.1 Läbivad teemad teises kooliastmes	50
6.2. Hindamine	62
7. 5. klass	62
7.1. Hindamine	72
8. 6. klass	73
8.1. Hindamine	84
9. 7. klass	84
9.1. Läbivad teemad kolmandas kooliastmes	84
9.3. Hindamine	95
10. 8. klass	96
10.1. Hindamine	106
11. 9. klass	107
11.1. Hindamine	116

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o

motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

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

1.2. Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht

Ainevaldkonna õppeaine on kehaline kasvatus, mille nädalatundide jaotumine klassiti on järgmine:

I kooliaste			II kooliaste			III kooliaste		
1. kl	2. kl	3. kl	4. kl	5. kl	6. kl	7. kl	8. kl	9. kl
3	2	3	3	3	2	2	2	2

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

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

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside

rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasi liikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

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

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

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

liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

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

1.4. Kehalise kasvatuse kaudu kujundatavate üldpädevuste arengu toetamise, läbivate teemade käsitlemise ning valdkonnaülese lõimingu rakendamise viisid.

- **Kehalise kasvatuse kaudu kujundatavate üldpädevuste arengu toetamine**

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi.

Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus. Kehalise kasvatuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs,

kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Digipädevus. Rakendatakse digivahendeid veebis spordi, tervise ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teavet kasutatakse eluliste probleemide üle arutlemiseks ja hoiakute kujundamiseks. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Osatakse määrata oma asukohta GPSi, e-kaardirakenduse järgi ning salvestada liikumisteed. Osatakse hoida oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

- **Läbivate teemade käsitlemine kehalises kasvatuses**

Tervis ja ohutus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Elukestev õpe ja karjääri kujundamine. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning

kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest.

Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid

liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet. Kehalise kasvatuses tunde õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskond ja meediakasutus. Tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlblisteks isiksusteks.

- **Kehalise kasvatuses valdkonnaülese lõimingu rakendamise viisid**

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteadet jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteadete võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuses osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuses kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud loodusõpetuses, bioloogias, füüsikas, keemias ja geograafias.

Sotsiaalsed. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

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

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning

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

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

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

Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

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

loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;

8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

1.6. Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

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

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

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

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

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

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

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

1.7. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Õpilased saavad kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal on loodud eri vanuserühmadele mitmekesised

liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

2. Kehaline kasvatus

2.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab liikumispädevuse kujunemisel viit, võrdse kaaluga valdkonda:

- liikumisoskused,
- tervis ja kehalised võimed,
- kehaline aktiivsus,
- liikumine ja kultuur,
- vaimne ja kehaline tasakaal.

Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud klassiti viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

2.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<p>Õpilane:</p> <p>1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;</p> <p>2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;</p> <p>3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;</p> <p>4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;</p> <p>5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;</p> <p>2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;</p> <p>3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;</p> <p>4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;</p> <p>5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;</p> <p>2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;</p> <p>3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;</p> <p>4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;</p> <p>5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega</p>

2.3. Kooliastmete õpitulemused

I kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

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

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

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

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

II kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

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

- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

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

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

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

- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

III kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

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

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

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

- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

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

3. 1. klass

3.1. Läbivad teemad esimeses kooliastmes

Läbivat 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 „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 „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 ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 4) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;

- 5) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- 6) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 7) arvestab tegevustes kaaslast;
- 8) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 9) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; lühimatk. Hüppeoskused: hüppemängud, hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Ronimisoskused: ronimine erinevatel vahenditel; ohutuse ja enda suutlikkusega arvestamine. Edasiliikumisoskused: liikumise kasutamine tantsus; liikumine muusika saatel; liikumine koostöös teistega; liikumine kaudu eneseväljendamine. Vahendil liikumine: harjutused ja mängud kelkudel. Viske- ja püüdmisoskused: vahendi hoidmine; viske- ja püüdmisharjutused. Tasakaalu hoidmine erinevates asendites. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtted. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Liikumisoskuste nimetamine ja oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

Praktilised tööd:

- lühimatk;
- küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes;
- tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

- tagasiside andmine enda kehalistele võimetele;

- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

- rollimäng: abi kutsumine.

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Mängud ajast aega: nii siseruumides kui ka õue- ja hoovimängud. Erinevad tantsud ja tantsumängud.

Liikumist toetavate lahenduste loomine individuaalselt. Spordi- ja kultuuriüritus või -sündmus.

Liikumis- või spordiüritusel pealtvaatajana osalemine. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Pesemisharjumuse kujundamine ja hügieen. Liikumiseks ja sportimiseks

sobivad jalanõud. Erinevatel pinnakatetel ja pinnavormidel liikumine: tänaval, pargis, matkaradadel, suusaradadel. Kooliümbruse ja kooliteekonna ohutuse analüüsimine. Liikluseeskirjade järgimine.

Praktilised tööd:

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

- õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rõhuasetusega keskendumis- ja kehatunnetuse-, sh lõdvestus- ja lõõgastusharjutustele) läbiviimine;
- õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

Valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Õppetegevused ja metoodilised soovitus
LIIKUMINE JA KULTUUR	<p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise</p>	<p>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).</p> <p>2) oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) Oskab nimetada mõnda mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p>	<p>Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguiline 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.</p>	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

	<p>vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>			
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. 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 turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Oskab tundi alustada ravis. 2) Oskab liikuda ravis. 3) On tutvunud erinevate liikumisviisidega. 4) On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega. 5) On tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega. 	<p>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.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.</p>

	Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.			
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. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sooritab erinevaid jooksuharjutusi. 2) Hüpetel õige maandumisoscuse kujundamine. 3) Tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga. 4) On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse. 5) On tutvunud palli – ja käehoidega viskamisel. 	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oscussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoscus.</p> <p>Loodusained: 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.</p> <p>Sotsiaalained: Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p>Matemaatika: geomeetrilised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.</p>	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.	1) Mängu kirjeldusest arusaamine ja tegutsemine mängureeglite järgi. 2) Tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega.	Sotsiaalsained: 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. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.	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 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. Sotsiaalsained: kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega.

			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 laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud	<ol style="list-style-type: none"> 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge. 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 3) teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, 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 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.

3.2. 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 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 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, kaasatootamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse/harjutuse omandamiseks.

4. 2. klass

Liikumisoskused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

- lühimatk;
- jalgratta esmane hooldamine;
- küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes;
- tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tervis.

Liikumine, toitumine, uni. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

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

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

- õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rõhuasetusega tähelepanuharjutustele) läbiviimine;
- õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

Valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Õppetegevused ja metoodilised soovitus
LIIKUMINE JA KULTUUR	<p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>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.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p>	<p>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).</p> <p>2) Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p>	<p>Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumise liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p>	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	<p>1) Oskab tundi alustada ravis.</p> <p>2) Oskab liikuda ravis.</p>	Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid;	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur

	<p>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 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.</p>	<p>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 hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p>mõõtühikud (aeg, pikkus). Eesti keel: spordi – ja liikumislaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.</p>	<p>kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.</p>
<p>LIIKUMISOSKUSED</p>	<p>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. Madalatest</p>	<p>1) Sooritab erinevaid jooksuharjutusi. 2) Hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine. 3) Sooritab erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga. 4) On tutvunud hüppeharjutustega</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid,</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.</p>

	takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt. Liikumine palliga.	<p>kõrgusesse ja kaugusesse.</p> <p>5) Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.</p> <p>6) Läbib joostes võimetekohase tempoga 500-1000m distantisi.</p> <p>7) On tutvunud õige teatevahetusega teatevõistlustel ja pendelteatejooksu reeglitega;</p> <p>8) On tutvunud palliviskega paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>9) Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p> <p>Sotsiaalsed: Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p>Matemaatika: geomeetrilised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.</p>	
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.	<p>1) Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega.</p> <p>2) Mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	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 LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL.	Suusatamine. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja	1) Oskab transportida ja kinnitada suusavarustust.	Eesti keel ja kirjandus: talialade spordi terminite	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus,

	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).	2) Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes. 3) Läbib suuskadel erineval maastikul 1,5km. 4) Oskab kasutada käärtõusutehnikat 5) Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid	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).	demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega.
EDASILIIKUMISE OSKUS	UJUMINE. Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	1) Ujub vabalt valitud stiilis 100m. 2) Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis.	Kunst: Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguine eneseväljendus isikupäraselt liikudes. Matemaatika:	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks

	<p>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 laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud. MATKAMINE JA PIKEMAD JALUTUSKÄIGUD.</p>	<p>3) 3) Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.</p> <p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.</p> <p>2) 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p> <p>3) 3) teab mõisteid: partner, kõnd, jook, paus, ring, kiire, aeglane.</p> <p>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, hüpaksamm, galopp).</p>	<p>loendamine, liigitamine, geomeetrilised kujundid.</p> <p>Sotsiaalsed: kaaslasega arvestamine; koostöö.</p>	<p>tantsulise liikumisega. Diferentseeritud töö. Tunnetab rütmide erinevust. Oskab moodustada ringi, kolonni ja diagonaali. Omandab rütmilise etüüdi, mis koosneb 8 taktist. Oskab imiteerida juhtantsijat.</p>
--	--	--	--	---

4.1. 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 kaasatöötamist 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 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, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

5. 3. klass

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

aspektist. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslastega arvestamine liikumistegevustes.

Praktilised tööd:

- lühimatk;
- ujumise kompleksharjutus;
- enda harjutuste seeria joonistamine ja sooritamine;
- küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes;
- tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

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

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

- liikumispäevik: hinnang enda liikumisintensiivsusele;
- liikumistegevuste kaardi täitmine koos vanemaga;
- kirjeldus enda päeva või nädala liikumistegevustest;
- rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112.

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

- liikumist toetavate harjutuste väljamõtlemine ja ette näitamine kaaslastele;
- kirjeldus liikumis või spordiürituselt saadud kogemusest: mida nägin, kogesin ja uut teada sain;
- spordi- või liikumisürituste jälgimine meedias ja kogetu põhjal osalemineõpetaja juhitud arutelus;
- info otsimine sportlaste ja võistkondade kohta õpetaja suunamisel;
- orienteerumisülesanne: liikumine plaani ja kaardi järgi;
- võrdlustabel: Eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

- õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rõhuasetusega hingamis- ja venitusharjutustele) läbiviimine;
- enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine õpetaja juhendamisel.

Valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Õppetegvused ja metoodilised soovitused
LIIKUMINE JA KULTUUR	<p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>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.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise</p>	<p>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).</p> <p>2) Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) Oskab nimetada erinevaid spordialasid ja tuntud Eesti ja maailma sportlasi.</p>	<p>Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p>	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	<p>Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal.</p> <p>Liikumisoskused: kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, ravisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Koordinatsiooniharjutused: Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 kõverdatud jalgadega; 4) Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest). 	<p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Loodusained: turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.</p>	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.

	<p>veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Peapealseis ja juurdeviivad harjutused.</p> <p>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.</p>			
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIGA JA VAHENDITA	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksharjutused. Jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) Läbib joostes võimetekohase tempoga 1-2 km distantsti; 3) Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus; 	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine,</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.</p>

	<p>maandumine kaugushüppes. 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.</p>	<p>4) Sooritab palliviske paigalt ja kaheammulise hooga; 5) Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>arutlemine; hügieen, 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.</p>	
<p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</p>	<p>Visked. Palli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kaheammulise hooga. Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, võrk- ja minikorpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p>	<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega.</p>

			<p>looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p> <p>Sotsiaalsed: kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p>Matemaatika: võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p>	
EDASILIIKUMISOSKUS	<p>Tantsuline liikumine. Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisdõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised tantsumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.</p> <p>Ujumine. Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge. 2) Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 3) Teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, 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). 	<p>Kunst: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline enes väljendus isikupäraselt liikudes.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine, geomeetrilised kujundid. Sotsiaalsed: kaaslasega arvestamine; koostöö.</p> <p>Füüsika: veeomadused</p>	<p>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.</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 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 käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatöötamist 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. 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, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. III klassi lõpus täidab ujumisoskuse kontrollharjutused. III klassis on numbriline hindamine.

6. 4. klass

6.1 Läbivad teemad teises kooliastmes

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 juhatakse 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 (omalgatuslikud 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.

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: erinevad kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvaladest rõhuasetus sprindile; tempo planeerimine sprindi korral. Hüppeoskused: erinevad jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine.

Edasiliikumisoskused: kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud; rütmis liikumine muusikaga; individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks. Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusega viskamisega, seotud sportmängudele. Palli löömisoskused: rõhuasetusega löömisoskusega käega ja sellega seotud spordialad. Vahendite abil kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja liikumistunnetuse arendamine. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas.

Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Kehaasendite kombinatsioonid üksi ja kaaslasega. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust; sobiva riietuse valik; enda nähtavaks tegemine; ohutu teekonna kavandamine. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust ja oma käitumise analüüsimine. Liikumisoskused liikumisharrastustes: jooksmine, kepikõnd, tants.

Praktilised tööd:

- lühimatki;
- õppekäiki;
- enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale;
- loovülesanne: kehaasendite kombinatsiooni loomine;
- enda liikumisosi ja ohutuse järgimise analüüsimine juhendi alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

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

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs;
- lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

- südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt;
- liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes;

- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine;
- kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid;
- regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused;
- simulatsiooniharjutus: 112 numbrile helistamine ja vajaliku info edastamine.

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

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

Praktilised tööd:

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Eneseregulatsioon.

Praktilised tööd:

- õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine;
- õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine;
- õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.

Valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Õppetegevused ja meetoodilised soovitus
LIIKUMINE JA KULTUUR	<ol style="list-style-type: none"> 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, 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, 	<ol style="list-style-type: none"> 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 tähtsust vajalikkust ning järgib 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 	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.</p> <p>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.</p> <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p>

	<p>suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>7) Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks;</p> <p>7) On kuulnud õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Sotsiaalne: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi loodusõpetuse.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p>	
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüppa tiirutamise ja ette paigal ja liikumisel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: kahe ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided.</p>	<p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüppa ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüppa (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil;</p> <p>6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kagarhüpe).</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade tutvustamine.</p> <p>Loodusained: inimtegevuse ja looduskonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.</p>

	<p>Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>		<p>hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p> <p>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.</p> <p>Sotsiaallained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi loodusõpetuse.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p>	
--	--	--	---	--

<p>LIKUMISOSKUSED</p>	<p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse pendelteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe tõukealalt ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 9 minutit. 	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadega tutvumine.</p> <p>Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu.</p> <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine. Sotsiaalsed: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste ja oskuste kujundamine.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetria kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
------------------------------	--	---	--	--

<p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</p>	<p>Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv- ja jalgpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid. Saalihoki Pesapall Sulgpall Discgolf</p>	<p>LIIKUMISMÄNGUD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; <p>SPORTMÄNGUD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapõia siseküljega jalgpallis; 3) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust. 	<p>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. Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine. Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine;</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
--	---	--	---	--

			probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.	
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesammutõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebataasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.	1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti;	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus. 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 seostamine, ilu märkamine liikumises. Sotsiaallained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine. Matemaatika:	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

			aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.	
EDASILIIKUMISOSKUS	Tantsuline liikumine Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineatsiooni 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 vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber . Sotsiaalsained: 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

6.2. 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.

7. 5. klass

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

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

9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;

10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: jooksuvaladest rõhuasetus keskmaajooksule; tempo planeerimine keskmaajooksu korral; liikumine sise- ja väliskeskkonnas. Hüppeoskused: erinevate takistuse ületamine; hüppejärgne maandumine. Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine. Edasiliikumisoskused: hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud; rütmis liikumine muusikata; individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks muusika saatel; liikumisülesanded paaris liikumistega erinevates suundades, tempos ja rütmis. Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusga püüdmisega seotud sportmängudele. Palli löömisoskused: rõhuasetusega löömisoskusega jalaga; jalgpall. Vahendil liikumine vahelduval maastikul. Vahendite abil kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja kehatunnetuse arendamine. Keha liikumise kombinatsioonid. Kehahoia ja asendite hoidmisoskus. Liikumisoskused liikumisharrastustes: liikumine tõukerattaga, rulaga, rattaga jne. Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine: turvavarustuse kasutamine: (kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne).

Praktilised tööd:

- lühimatki;
- õppekäik;
- liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale paaris;
- loovülesanne: liikumise kombinatsioonide loomine;
- enda liikumistegevuste ja -oskuste ning ohutuse järgimise (sh turvavarustuse kasutamise) analüüsimine juhendi alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

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

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs;
- lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Liikumisaktiivsuse planeerimine igapäevases päevakavas. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt. Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rõhuasetusega organismi taastumisele peale haigust või vigastust. Liikumistegevustes võimalik ülekuumenemine ja jahtumine külmaga.

Praktilised tööd:

- liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes
- südamelöögisageduse mõõtmine;
- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine;
- kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid;
- regulaarsed soojendusharjutused ja venitusharjutused.

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;

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

Õppesisu

Ausa mängu mõiste ajalooline kujunemine. Hügieeni järgimine. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade. Liikumisvõimalused ja käitumisreeglid parkides.

Ohutu reisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud paaris. Pärimustantsu roll kultuuris. Väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalemine osalejana.

Praktilised tööd:

- liikumist toetavate lahenduste loomine ja etteantud küsimuste alusel tagasiside andmine;
- arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana;
- info otsimine maailma ja Eesti sportlaste ja võistkondade kohta;
- reisiteekonna kavandamine;
- loominguline ülesanne: tantsulise liikumise loomine paarilisega.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

- õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine;
- õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine;
- õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.

Valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Metoodilised soovitused
LIIKUMINE JA KULTUUR	<ol style="list-style-type: none"> 1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme 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, 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 kasvatus 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 	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.</p> <p>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.</p> <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p>	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

	ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.	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.	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	
LIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpsa ja hoonõoriga 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;	1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) 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 (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.

	<p>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.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõengusse ja tagasi;</p>			
<p>LIIKUMISOSKUSED</p>	<p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine.</p> <p>Põlve- ja sääretõstejooks.</p> <p>Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüpe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p>Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta.</p> <p>Pallivise nelja sammu hooga.</p> <p>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 käärtõengusse ja tagasi; tiretõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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). 		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö</p>

	poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe või kägarhüpe			
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	<p>Liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p> <p>Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall. Jalgpall. Söödu peatamine jalapõia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p> <p>Rahvastepall. Meeskonnatöö.</p> <p>Saalihoki.</p> <p>Pesapall.</p> <p>Sulgpall.</p> <p>Discgolf.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas) 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 jalapõia siseküljega jalgpallis; 6) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust. 		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL	<p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammuline sõiduviiis märke tõusul. Poolsahkpäidurid. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p>Uisutamine.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine</p>

	Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.	4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantssi;		tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamise arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
--	---	---	--	---

7.1. 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.

8. 6. klass

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

- lühimatki;

- õppekäik;
- liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale grupis;
- jagratta esmahoodus: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda;
- harjutused jalgrattaga liikumisel;
- loovülesanne: kehaasendite ja liikumise kombinatsioonide loomine;
- enda liikumistegevuste ja -oskuste analüüsimine küsimustiku alusel (sh ohutusega ja kaaslastega arvestamine).

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

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

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs;
- lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

- liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes;
- südamelöögisageduse mõõtmine;
- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine;
- kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusemonitorid;
- regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused.

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

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

Praktilised tööd:

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

- õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine;
- õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine;
- õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.

Valdkond/spordiala	Õppesisu	Õppetulemused	Lõimingud	Metoodilised soovitus
LIIKUMINE JA KULTUUR	<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning</p>	<p>1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust</p> <p>2. tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.</p> <p>3. oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>4. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus. Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.</p> <p>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.</p> <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p>

	<p>treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms.</p> <p>7. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel</p> <p>6. ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>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;</p> <p>8. valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid</p> <p>9. suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>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.</p>	
--	--	---	--	--

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

	<p>õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p>			
<p>LIIKUMISOSKUSED</p>	<p>Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). Visked. Pallivise hoojooksult.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p>

<p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</p>	<p>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</p> <p>Võrkpall. Ettevalmitavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt peakohal vastu sein ja paarides. Alt-eest palling. Pioneerpall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapõia siseküljega ja rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5.</p> <p>Saalihoki</p> <p>Pesapall</p> <p>Sulgball</p> <p>Discgolf</p>	<p>LIIKUMISMÄNGUD.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 jalapõia siseküljega jalgpallis; 7. mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust. 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
---	--	---	--

<p>EDASILIIKUMISOSKUSE D VAHENDIL</p>	<p>Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga.</p> <p>Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis.</p> <p>Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Pooluisusamm laugel laskumisel.</p> <p>Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Uisusamm ilma keppideta.</p> <p>Mängud suuskadel. Teatesuusatamine</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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) distantsti; 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine</p> <p>tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
---	--	---	--

<p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p>	<p>ORIENTEERUMINE ja MATKAMINE</p> <p>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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
-----------------------------	--	---	--

8.1. 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.

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.

9. 7. klass

9.1. Läbivad teemad kolmandas kooliastmes

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 juhatakse 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.

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.

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

- 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;
- 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
- 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: jooksualad ja tervisetreening. Hüppeoskused: rõhuasetusena hüpete kasutamisele treeningutes. Ronimisoskused: ronimisvõtted erinevates keskkondades.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Vahendil liikumine: erinevates keskkondades ja turvavarustust kasutades. Vahendite viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskused. Palli löömisoskus käega (võrkpall). Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Liikumisoskuste seosed harrastustegevustega.

Praktilised tööd:

- matk looduskeskkonnas;
- liikumispäeviku pidamine enda liikumisharjumuste analüüsimiseks;
- jalgratta praktiline hooldamine: sadula seadmine õigele kõrgusele, rehvide õhuga täituvuse kontrollimine, keti olukorra kontrollimine ja õlitamine, rehvide täispumpamine, ratta pesemine;
- loomingu ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine individuaalselt;
- hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel;
- hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;

- 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

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

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

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

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;

2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;

3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;

4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

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

LIKUMISÕPETUS	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Metoodilised soovitused
LIKUMINE JA KULTUUR	<p>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 arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p>	<p>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) 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.</p>	<p>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 liikumises ja enda ümber looduses. Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel,</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p>

	<p>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“.</p>		<p>spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p>	
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>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</p>	<p>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.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.</p>

	<p>vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Riistvõimlemine. Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P).</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180 ; jala hooga taha pööre 180 ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p>Toenghüpe</p>			
LIIKUMISOSKUSED	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused.</p> <p>Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.</p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused.</p> <p>Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Flopi tutvustamine. Pallivise hoojooksult (7. kl). Kuulitõuke soojendusharjutused.</p> <p>Kuulitõuge.</p>	<p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</p> <p>Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>Suudab joosta järjest 10 minutit. Sooritab täishoolt kaugushüppe Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe. Sooritab hoojooksult pallivise. Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.</p>
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	<p>Korvpall</p> <p>Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt</p>	<p>Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente Sooritab</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>

	<p>ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p>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.</p> <p>Jalgpall Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p> <p>Saalihoki Pesapall Sulgpall Discgolf</p>	<p>läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Mängib reeglite järgi. Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi. Mängib reeglite järgi. Kasutab erinevaid õpitud elemente Individuaalne ja rühmatöö</p>		<p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.</p>
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	<p>Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakk-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p>	<p>Laskub madalasendis. Teab pöördeid liikumiselt. Teab ja sooritab tõusu-, laskumisa pidurdusviise. Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele. Suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviisiga</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või</p>

	Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiis tempovariant. Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Uisutamine	tempovarianti. Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.		uisutamise arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
EDASILIIKUMISOSKUS	Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. 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 Teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme. Tantsib loovtantsu. 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	Matkamine Orienteerumine Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. 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.

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. 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.

10. 8. klass

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: maastikujooks ja tervisetreening. Hüppeoskused: rõhuasetusena hüpete kasutamisele takistusradadel. Ronimisoskused: ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine ronimisel; ronimine ronimisseinal. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.

Palli löömisoskus jalaga (jalgpall). Liikumise ja kehaasendite kombinatsioonid erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Vahendil liikumine: erinevates keskkondades ja turvavarustust kasutades. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Liikumisoskuste seosed erinevate spordialadega.

Praktilised tööd:

- matk looduskeskkonnas;
- ronimine ronimisseinal;
- liikumispäeviku pidamine enda liikumisharjumuste analüüsimiseks;
- jalgpalli, korvpalli ja võrkpalli täispumpamine;
- loominguline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine paarilisega;
- hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel;

- hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

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

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

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

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

- loovülesanne, mis liikumisega seotud; loomisprotsessi analüüsimine;
- saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana osalemisest: milliseid oskusi kasutas, mis õnnestus, mida õppis, mida teeks teisiti;

- info otsimine tuntud sportlase või tantsija kohta;
- orienteerumismängud: Orienteerumine tehnoloogilisi vahendeid kasutades linnas ja/või looduses;
- eri kultuuride tantsude vaatamine (videod) ning sarnasuste ja erinevuste leidmine;
- õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (õpetaja juhendamisel).

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

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

LIIKUMISÕPETUS	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Metoodilised soovitud
LIIKUMINE JA KULTUUR	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>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 metoodika. Kehalise võimekuse testid ja</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.</p> <p>Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.</p> <p>Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes.</p> <p>Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid. Teab mis on olümpiamängud. Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.</p> <p>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.</p> <p>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,</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p>

	<p>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“.</p>		<p>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.</p>	
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p>	<p>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.</p>	<p>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 rööbaspuudel (P). Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T). Sooritab hark- ja/või kägarhüpe.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>

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

	Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge			
VAHENDI KÄSITSEMISE OSKUS	<p>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.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ültall palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p> <p>Saalihoki. Pesapall. Sulgpall. Discgolf.</p>	<p>Sooritab tundides õpitud sportmängude kontrollharjutusi. Sooritab ültall pallingu, ründelöogi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi. Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	Suusatamine. Laskumine madalasendis.	Laskub madalasendis.		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja

	<p>Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>Sooritab pööordeid liikumiselt. Teab ja sooritab tõusu- , laskumis- ja pidurdusviise. Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviiisiga. Oskab üleminekut ühelt sõiduviiisilt teisele. Suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviiisiga tempovarianti. Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.</p>		<p>vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamise arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
EDASILIIKUMISOSKUS	<p>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.</p>	<p>Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse. Teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme. Arutleb erinevate tantsustiilide üle. Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
LIIKUMINE JA KULTUUR	<p>Orienteerumine. Matkamine. Orienteerumisharjutused kaardiga. Sobiva matkaraja valimine.</p>	<p>Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt. Oskab valida õiget liikumistempot ja - viisi ning teevarianti maastikul.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>

	<p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.</p> <p>Suund- ja valikorienteerumine.</p> <p>Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine</p> <p>pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>			<p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumise ja matkamisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
--	--	--	--	--

10.1. 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. 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.

11. 9. klass

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

- matk looduskeskkonnas;
- liikumispäeviku pidamine enda liikumisharjumuste analüüsimiseks;
- ronimine kaitseväge treeningrajal;
- loominguiline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine rühmas;
- hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel;
- hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Kehalised võimed ja nende arendamine. Kehaliste võimete mõõtmine ning eesmärkide seadmine.

Kehamassiindeks kui üks tervisega seotud näitaja. Liikumise ja toitumise tasakaal.

Praktilised tööd:

- praktiline ülesanne: kehamassiindeksi arvutamine kehakaalu ja pikkuse suhte alusel ja tulemuse analüüsimine;
- kehaliste võimete jälgimise päeviku pidamine: kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs;
- enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine: päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia.

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Sobiv liikumiskoormus sõltuvalt tervislikust olukorrast ja individuaalsusest. Lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

Praktilised tööd

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

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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

Praktilised tööd:

- loovülesanne, mis liikumisega seotud; loomisprotsessi analüüsimine ja tagasisidestamine;
- saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana, osalejana või vabatahtlikuna osalemisest: mida uut teada sai, mida positiivset mis negatiivset koges, milliseid oskusi kasutas ja mida teeks teisiti;
- info otsimine liikumisürituste ja -traditsioonide kohta;
- orienteerumisülesanne linnas ja/või looduses;

- etteantud liikumisteedekonna kavandamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) arvestades ohutust, liikumisviisi ja aega;
- omaloominguliste tantsude loomine;
- õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (õpetaja juhendamisel).

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Vaimne ja kehaline tasakaal. Enda emotsioonidega toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsioonivõtted.

Lihtsamad lõdvestus- ja taastumisviisid ning –harjutused.

Praktilised tööd

- lõdvestusharjutuste sooritamine iga tunni lõpus, kus on toimunud erinevad liikumistegevused;
- liikumispäevik: kirjeldused selle kohta, kuidas õpilane on kasutanud lõdvestus- ja taastumisviise tundides ja igapäevastes tegevustes; analüüs nende mõju endale.

LIIKUMISÕPETUS	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Metoodilised soovitus
LIIKUMINE JA KULTUUR	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p>Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine.</p> <p>Loodust säästev liikumine.</p> <p>Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral.</p> <p>Esmabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused.</p> <p>Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika.</p> <p>Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p>	<p>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.</p> <p>Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.</p> <p>Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi.</p> <p>Teab olümpiavõitjaid.</p> <p>Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.</p> <p>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.</p> <p>Kunstained: 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.</p> <p>Sotsiaallained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine;</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p>

	<p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.</p> <p>Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>		<p>teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p>	
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p>	<p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</p> <p>Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused.</p>	<p>Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.</p> <p>Sooritab õpitud vabaharjutuskombinatsiooni muusika saatel.</p> <p>Oskab valida soojendusharjutusi.</p> <p>Oskab arendada oma kehalisi võimeid, oskab valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P). Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. Abistab ja julgustab harjutuse sooritamisel.</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).</p> <p>Sooritab hark- ja/või kägarhüppe.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>

	<p>Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>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</p>			
LIIKUMISOSKUSED	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p>	<p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Määrustepärane ringteatejooks. Suudab joosta järjest 12 minutit. Sooritab täishoolt kaugushüppe.</p> <p>Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe. Sooritab hooga kuulitõuke.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>

	Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.			
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	<p>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.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ültall palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppeta (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p> <p>Saalihoki.</p> <p>Pesapall.</p> <p>Sulgpall.</p> <p>Discgolf.</p>	<p>Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. korvpallis. Mängib reeglite järgi. Sooritab ültall pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi. Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
EDASILIIKUMISOSKUS	TANTSULINE LIIKUMINE Tantsud õpetaja valikul.	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest.		Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

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

11.1. Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatöötamist 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. 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.

Pärnu Rääma Põhikooli õppekava uuendatud ainekavad on koostatud lähtudes põhikooli- ja gümnaasiumiseadusest ja põhikooli riiklikust õppekavast ning Pärnu Rääma Põhikooli hoolekogu 25.08.2026 koosoleku protokoll nr 4 ning Pärnu Rääma Põhikooli õppenõukogu 26.08.2026 koosoleku protokoll nr 6 alusel.