



## **Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“**

### **1. ÜLDALUSED**

#### **1.1. Valdkonnapädevus**

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse 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. Gümnaasiumis toetatakse ennastjuhtiva inimese kujunemist, kes suhtub liikumisesse positiivselt, oskab iseseisvalt liikumisharrastusega tegelda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena õpilane:

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

#### **1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht gümnaasiumis:**

10 klass – 2 tundi

11.klass – 2 tundi

12 klass – 2 tund



### **1.3. Ainevaldkonna kirjeldus**

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatusõppe kaudu aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli.

Liikumispädevust kujundatakse viies liikumisvaldkonnas:

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

#### **1.3.1 Liikumisoskused.**

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu.

Liikumisoskused on järgmised:

- 1) Edasiliikumisoskused: kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes.
- 2) Oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks 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 gümnaasiumi jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetunde- kooli huviringides, spordipäevadel, matkadel, õppekäikudel, kooli esindamisel võistlustel, lõimumisvahetundidel jms.



### **1.3.2 Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Kehaliste võimete mõõtmiseks on spordipäevad ja kontrolltestid ainetundides, mis on sätestatud õpitulemustes.

### **1.3.3 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. Kool korraldab igal õa-l erinevaid liikumisalaseid väljakutseid, kus õpilastel on võimalus osaleda. Kasutatakse erinevaid veebirakendusi.

### **1.3.4 Liikumine ja kultuur**

Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimivate 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. Koolis korraldatakse klasside vahelisi võistlusmänge, õppeaasta I kursusel valmistuvad tüdrukud ette omaloomingulise tantsu (võimalus ka poistel), mis esitatakse tüdrukute tantsupeol, võitjail on võimalus osaleda piirkondlikul „Koolitantsul“, rahvatantsu ringi juhendaja korraldab ülekoolilist tantsupäeva, lisaks esinevad õpilased erinevate tantsudega ülekoolilistel sündmustel (aktused, kontserdid jms).



### **1.3.5 Vaimne ja kehaline tasakaal**

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

VMG kuulub Tervist Edendavate Koolide võrgustikku ning rakendab ühenduse põhimõtteid ja tervist edendavaid tegevusi (matkad loodusradadele jne). 10. kl õpilastele toimub riigikaitse kursus, sh esmaabi. Kokkuleppel õpetajatega korraldab kooliõde erinevatele klassidele tervise ja esmaabi loenguid. Igal õppeaastal toimub ülekooliline ohutusalaane projektipäev/nädal ning õa jooksul kaastakse erialaspetsialiste loengute jms läbi viimiseks. Koolis on välja töötatud põhimõtted läbiva teema „Tervis ja ohutus“ käsitlemiseks, mis on sätestatud kooli õppekava Lisas 3.

### **1.4 Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine**

Lõimingu rakendamist toetavad erinevad õppeviisid (individuaalne, paaris- ja rühmatöö, diskussioon, ajurünnak, probleemõpe, õppekäik, matk, praktiline töö) või erinevad õppeülesanded (projekt, koostöine õpetamine ja mentorlus, referaat, uurimistö, loovtöö, essee), mis aitavad õpilasel omandada erinevaid töövõtteid ja saada kogemusi.

Läbivad teemad on üld- ja valdkonnapädevuste, õppeainete ja ainevaldkondade lõimingu vahendiks ning neid arvestatakse koolikeskkonna kujundamisel. Läbivad teemad on aineülesed ja käsitlevad ühiskonnas tähtsustatud valdkondi ning võimaldavad luua ettekujutuse ühiskonna kui terviku arengust, toetades õpilase suutlikkust oma teadmisi erinevates olukordades rakendada.

Õpikeskkonna kujundamisel ja õppekorralduses võetakse aluseks läbivate teemade sisu ja eesmärgid. Igal õ-a meeskond valib ühe läbiva teema, mis sätestatakse üldtööplaanis ja on aluseks õppetegevuse korraldamisel.

Õppes lähtutakse läbivatest teemadest, tuuakse õppesse sobivad teemakäsitlused, näited ja meetodid, viiakse läbi ainete üleseid, klassidevahelisi ja ülekoolilisi projekte. Läbivate teemade rakendumine kajastub üldtööplaanis.

Projektinädalatel/päevadel toimub õpe koolis ühest üldteemast lähtuvalt, mida käsitletakse erinevate õppeainete kaudu, lõimides neid omavahel. Projektinädalate/päevade eesmärgiks on toetada õpilase tervikliku maailmapildi kujunemist.

Ülekooliliste sündmuste planeerimisel ja korraldamisel võetakse võimalusel aluseks läbivates teemades püstitatud eesmärgid ja õppeainete vaheline lõimingi.



Õppekäikude, matkade, õuesõppe praktilised tegevused loovad õppe läbiviimiseks mitmekülgsed tingimused ning võimalused, mis aitavad kujundada üldpädevusi. Uurimistööde valimisel võivad õpilased lähtuda läbivatest teemadest, lõimingust, ainevaldkonna ja üldpädevustest.

Koostöös kooli pidaja, paikkonna asutuste ja ettevõtete, teiste õppe- ja kultuuriasutuste ning kodanikuühendustega korraldatakse võimaluse korral klassivälist ja huviringide ühistegevust.

Koostöös valla koolidega toimuvad:

- rahvusvaheline tantsupäev;
- Lurichi jook;
- valla koolide kergejõustikuvõistlused;
- valla koolide suusavõistlused;
- sisesõudmisvõistlused

#### **1.4.1 Läbivad teemad**

“Tervis ja ohutus”- toetatakse tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist. Kehaline tegevus toimub tervislikus ja turvalises õpikeskkonnas. Läbiv teema võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse (liikumise ja sportimise) tähtsust tervisele ning kujundada oma liikumisharrastust.

“Elukestev õpe ja karjääri plaanimine”- erinevate õppetegevuste kaudu suunatakse õpilased mõistma ja väärtustama elukestvat õpet kui elustiili ning mõtestama karjääri plaanimist kui jätkuvat otsuste tegemise protsessi. Õppetegevus võimaldab vahetult kokku puutuda valdkonnaga seotud töömaailmaga, õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud ameteid, erialasid ja edasiõppimisvõimalusi. Õppetegevus võimaldab õpilasel süvendada teadmisi hariduse ja töömaailma vahelistest seostest. Arendatakse iseseisvust ja vastutusvõimet ning oskust analüüsida oma võimekust ja huvi spordi ja/või liikumisharrastuse vastu ning leida infot edasiõppimise võimaluste kohta. Erinevad õppetegevused võimaldavad õpilasel seostada huvisid ja võimeid ainealaste teadmiste ja oskustega ning mõista, et hovid ja harrastused hoiavad elu ja karjääri tasakaalus. Liikumisõpetuses innustatakse õpilast olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisteadmisi ja -oskusi, tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet ning olema valmis täitma kodanikukohust riiki kaitstes.



“Keskkond ja jätkusuutlik areng” looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. Spordibaaside heatahtlik kasutamine ja hoidmine/ korrastamine aitab väärtustada keskkonnateadlikku suhtumist ümbritsevasse.

“Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus”- toetatakse õpilaste soovi tunnivalise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ning korraldada spordi-ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust. Spordialade õpetamisel/ tutvustamisel kasutatakse treeningrühmades osalevate õpilaste abi tundide läbiviimisel.

“Kultuuriline identiteet”- taotletakse, et õpilane hoiaks end kursis toimuvate spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistaks Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Õpilane õpib hindama Eesti tantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ning väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas.

“Teabekeskkond”- õpilast suunatakse leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks ning tugevdamiseks, iseseisva spordi-ja liikumisharrastuse kujundamiseks ning teadlikuks treenimiseks vajalikku infot. Õpilases tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi-ja tantsusündmustega.

“Tehnoloogia ja innovatsioon”- tehnoloogiliste rakenduste kasutamine seostub kehaliste võimete näitajaid käsitlevate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ning vahendeid. Tehnoloogiavahendite abil õpitakse kasutama uuemaid rakendusi iseseisvaks treeninguks.

“Väärtused ja kõlblus”- liikumisõpetuses ning tunnivalises tegevuses järgitakse ausa mängu põhimõtteid. Sporditegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kõlblise isiksuse kujunemist.

#### **1.4.2 Lõiming– ainetevahelised seosed**

- Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.



Kujundatakse sporti ja kehakultuuri käsitlevate eriotstarbeliste ning eriliigiliste tekstide ja terminoloogia mõistmist, suulise ja kirjaliku teksti loomist ning eneseväljendusoskust. Õpilaste võõrkeelepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades ning liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada. Uurimuste koostamise ja vormistamise kaudu täiendatakse teadmisi ja oskusi nii võõr- kui eesti keeles.

- Matemaatika.

Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Matemaatikapädevust toetab sporditehniliste oskuste analüüs; kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetab matemaatikapädevuse kujunemist.

- Loodusained.

Liikumisõpetuses väärtustatakse keskkonda. Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused. Erinevates valikainetes süvendatakse teadmisi inimese anatoomiast ja füsioloogiast.

- Sotsiaalsained.

Sotsiaalvaldkondlik pädevus on tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetuse ja riigikaitseõpetusega. Liikumisõpetus kujundab õpilases tervislikku eluviisi vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kaudu. Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ning korraldada enda liikumisharrastust.

- Kunstiained.

Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber. Tantsulise liikumise tundides õpitakse leidma ja kasutama sobivat muusikat kollektiivsete kavade koostamiseks.



## 1.5 Õppe kavandamine ja korraldamine

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

Töö planeerimise põhimõtted

VMG erinevate protsesside kavandamise aluseks on kaasamine ja koostöö, mis põhinevad kooli enesehindamisel. Sellest tulenevalt:

- koolis korraldatakse liikumisharrastuse kujundamiseks- spordinädalat, matku, suusa- ja kergejõustikuvõistluseid, tüdrukute tantsupidu, klasside vahelisi võistlusi sportmängudes;
- õpilastel on võimalus kooli esindada kergejõustikus, suusatamises, laskmises ja erinevates pallimängudes;
- kooli huviringidena tegutsevad kergejõustiku, rahvatantsu ja võrkpalliringid.

## 1.6 Kodukord

- Õpilane saabub tundi puhtas sportlikus riietuses. Väli tundideks riietub arvestades õhutemperatuuri ja ilmastikuolusid.
- Täidab ohutus- ja korranõudeid tunnis.
- Pärast tundi peseb ennast ja vahetab riideid.
- Liikumisõpetuse tundidest haigusjärgselt vabastatud õpilased esitavad tõendi liikumisõpetuse õpetajale.
- Nätsu närimine ja muu toidu tarvitamine on liikumisõpetuse tunni ajal vastunäidustatud.
- Õpilane kasutab spordiinventari heaperemehelikult.
- Vabastatud õpilased viibivad tunnis õpetaja abiliseks või täidavad õpetaja poolt antud lisäülesandeid.
- Septembris oktoobris toimuvad tunnid valdavalt õues. Jaanuaris veebruaris toimuvad võimalusel suusatunnid. Mais toimuvad liikumisõpetuse tunnid õues.





## 1.7 Õpikeskkond

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.

Ainekavakohase õppe elluviimiseks:

- korraldab kool noormeeste ja neidude liikumisõpetuse tunnid eraldi
- korraldab kool õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, maadlussaalis, aeroobikasaalis, Ebavere terviserajal, kergliiklusteel ja sisejooksurajal), kus on ainekavakohasteks õppetegevusteks vajalik sisseseade. Orienteerumistunde viiakse läbi Väike-Maarja alevis
- on olemas rõivistud ja pesemisruumid;
- on olemas inventar ja vahendid sõltuvalt kooli alade valikust

## 1.8 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 saavutatuses 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 omandamise hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Kujundav hindamine

- Kujundava hindamisena mõistetakse õppe kestel toimuvat hindamist, mille käigus analüüsitakse õpilase teadmisi, oskusi, hoiakuid ja käitumist, antakse tagasisidet õpilase seniste tulemuste ning vajakajäämistele kohta, innustatakse ja suunatakse õpilast edasise õppimisel ning kavandatakse edasise õppimise eesmärgid ja teed. Kujundav hindamine



keskendub eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega. Tagasiside kirjeldab võimalikult täpselt õpilase tugevaid külgi ja vajakajäämisi.

- Õppetunni vältel saab õpilane enamasti suulist või kirjalikku sõnalist tagasisidet õppeaine õpitulemuste kohta
- 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.
- Õpilane kaasatakse enese hindamisse, et arendada tema oskust eesmärgi seada ning oma õppimist ja käitumist eesmärkide alusel analüüsida ning tõsta õpimotivatsiooni.

#### Teadmiste ja oskuste hindamine õppeprotsessis

- Gümnaasiumis hinnatakse õpilast poolaasta lõikes. Kursuse jooksul hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi vähemalt viis korda.
- Õpilase teadmisi ja oskusi võrreldakse õpilase õppe aluseks olevas õppekavas toodud oodatavate tulemustega. Ainealaseid teadmisi ja oskusi võib hinnata nii õppe käigus kui ka õppeteema lõppedes.
- Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse, püüdlikkuse ja arengu kohta. Liikumisõpetuses hinnatakse õpilase liigutusoskusi, kehalist võimekust ja teadmisi.
- Hindamise objekte (tegevusi, oskusi, teadmisi) ning hindamisaspekte (vaatlemist, mõõtmist, võrdlemist) selgitab õpetaja õpilastele õppe algul.
- Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase tehtud tööd, et omandada tegevus/harjutus.
- 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.



## **2. AINEKAVAD**

### **Liikumisõpetus- 10. klass**

#### **Õppe-eesmärgid**

1. Soovib olla terve ja rühikas.
2. Kujundada õpilastes kehakultuuripädevus, st väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana.
3. Hinnata objektiivselt kehalise vormisoleku taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks.
4. Harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi.
5. Väärtustada koostööd sportides/liikudes ning teadmisi Eesti ja maailma spordisündmustest.
6. Tunneb huvi Eestis ja maailmas toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu.
7. Täidab liikumisel/sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid.
8. Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumise vajalikkust.
9. Õpib sooritama mitmesuguseid spordialasid ja liikumisviise, omandab erinevate spordialade ja liikumisviiside tehnika.

#### **Õpetatavad teemad**

Liikumisõpetuse ainekavas on viie valdkonna õpitulemused, mis toetavad elukestvaks liikumiseks vajalike oskuste, teadmiste, kogemuste ja motivatsiooni kujunemist.

- **Liikumine ja kultuur**

Liikumine ja kultuur on omavahel tihedalt põimunud nii erinevates elukutsete, liikumis- ja sporditraditsioonide, ürituste, väljapaistvate sportlaste ja kultuuriinimeste kaudu. Kultuuri kandjad ja mõjutajad saavad olla kõik ühiskonna liikmed.

#### **Õppesisu:**

1. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.



2. Sportlaste ja tantsijate roll kultuuri mõjutajana.
3. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest (sh antiikolümpiamängudest).
4. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.
5. Osalemine koolispordi võistlustel (spordipäevad, suusapäevad, klassidevahelised sportmängud, tüdrukute tantsupidu).
6. Isikliku hügieeni- ja ohutusnõuded.
7. Osalemine väljaspool kooli toimival spordivõistlusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.
8. Ausa mängu põhimõtted ja selle seos üldinimlik väärtuste ning erinevate eluvaldkondadega.
9. Orienteerumine. Asukoha ja suuna määramine.

#### Õpitulemused:

1. Annab hinnangu oma kogemusele vabatahtlikust tegevusest ja/või osalemisest liikumisüritusel ja seostab saadud kogemusi isikliku üldpädevuste arenguga.
2. Mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle mõjutajana.
3. Seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega.
4. Mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana.
5. Järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid.
6. Riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
7. Annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisel liikumisel.
8. Mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu.
9. On koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslast lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel.
10. On kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuüritustega.
11. Osaleb kooli spordivõistlustel (spordipäevad, suusapäevad, tüdrukute tantsupidu).
12. Koostab rühmas tantsukava ning annab enda ja rühma tööle hinnangu (T)

- **Liikumisoskused**



Mitmekülgsete liikumisoskuste omandamine on oluline, et oleks võimalik tegeleda erinevate liikumis- ja sporditegevustega ja tunda ennast seejuures kompetentsena.

- **Kehakontroll**

Õppesisu:

1. Rivi -ja korraharjutused
2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid, hüplemisharjutused hüpitsaga.
3. 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.
4. Koordinatsiooniharjutused.
5. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõu- ja venitusharjutused.

Õpitulemused:

1. Oskab rivi- ja korraharjutusi.
2. Mõistab võimlemisharjutuste tähtsust ja oskab iseseisvalt võimelda.
3. Oskab arendada oma kehalisi võimeid.
4. Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.
5. Hüpleb hüpitsat tiirutades ette määratud aja jooksul.
6. Oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele.
7. Valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks.
8. Mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida.
9. Sooritab koordinatsioonikava.

- **Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita**



Õppesisu:

Jooks: sprindi eelsoojendusharjutused. Start püsti- ja madallähtest. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Hüpped: kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kolmikhüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe flopp-tehnikaga. Hüppenööriikava.

Õpitulemused:

1. Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, liikumisharrastuses, erinevates spordialades ja tantsuliikides.
2. Sooritab kiirjooksu püsti- ja madallähtest.
3. Sooritab korrektse teatevahetuse ringteatejooksus.
4. Suudab joosta ühtlases tempos etteantud distantstil.
5. Tunneb ja oskab rakendada erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga.
6. Sooritab täishoolt kaugushüppe pakutabamisega.
7. Sooritab kolmikhüppe.
8. Oskab kasutada kõrgushüppes flopptehnikat.
9. Sooritab hüppenööriikava.

- **Edasiliikumisoskused vahendil**

Õppesisu:

Suusatamine:

1. Suusatehnika valimine vastavalt maastikule. Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes.
2. Suusatamise tehnika põhialused.
3. Suusavarustuse hooldamine ja vastavalt ilmale sobiva riietuse valimine.
4. Koolivõistluste individuaaldistants.
5. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

Õpitulemused:

1. Kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust.



2. Oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust.
3. Läbib koolivõistlustel individuaaldistantsi.

- **Vahendi käsitlemisoskus**

Õppesisu:

1. Korvpall: sööt ja pealevise korvile. Individuaalne kaitsemäng. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Kohtunikegevus korvpallis.
2. Jalgpall: jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate harjutuste ja mängusituatsioonide kaudu. Kohtunikegevus. Jalgpall kui liikumisharrastus. Omandatud oskuste edasiarendamine, jalgpalli kasutamine erinevate liikumisvilumuste arendamisel.
3. Võrkpall: ülalt-ja altsööt. Alt- ja ülaltpalling, pallingu vastuvõtt. Tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Tehnika täiustamine erinevate harjutuste ja mängusituatsioonide kaudu.
4. Sulgpall: palling ja pallingu vastuvõtmine. Üksik- ja paarismäng. Reeglid, kohtunike tegevus.
5. Saalihoki: palli vedamine ja söötmine. Pealelööök väravale. Tehnika täiustamine erinevate harjutuste ja mängusituatsioonide kaudu.
6. Pesapall: pesapalli reeglite tundmine. Lööök pesapallikurigaga. Mäng kohandatud reeglitega
7. Discgolf: discgolffi reeglid ja varustus. Ees- ja tagakäevisked.
8. Kuulitõuge: kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge paigalt ja hoovõtuga.
9. Odavise: odaviske võistlusmäärused. Odavise paigalt ja hoojooksult. Vilepallivise.
10. Kettaheide: kettahoie, võistlusmäärused.
11. Jõutreening jõusaali inventariga.
12. Sõudeergomeetriga sõudmine.

Õpitulemused:

1. Tunneb sportmängude põhilisemaid reegleid ja mängib sportmänge reeglite järgi.
2. Oskab sooritada kuulitõuget paigalt ja hoovõtult.



3. Oskab sooritada odaviset paigalt ja hoojooksult.
4. Teab discgolfi reegleid ja oskab kasutada vastavalt mänguolukorrale erinevaid viskeid.
5. Oskab jõutreeninguks kasutada jõusaali inventari.
6. Teab, milliste harjutustega treenida jõusaalis erinevaid lihasgruppe.
7. Suudab sõudeergomeetril läbida etteantud distantsi.

- **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Vaimne ja kehaline seisund on omavahel tihedalt seotud. Oluline on osata märgata enda vaimset ja kehalist seisundit, sh endas toimuvaid emotsioone, aidata kaasa tasakaalu kujunemisele ja hoida seda.

Õppesisu:

1. Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad tegevused.
2. Meelerahuharjutused: tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused.
3. Kehatunnetusharjutused: venitus- ja lõdvestusharjutused.
4. Emotsioonidega toimetulemise tehnikad.

Õpitulemused:

1. Valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.
2. Sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.
3. Kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi oma igapäevategevustes.
4. Kasutab emotsioonidega toimetulemise tehnikaid.

- **Kehaline aktiivsus**

Liikumisharjumuste kujundamisel on oluline regulaarne kehaline aktiivsus ja teadmised tervistatavast liikumisest.

Õppesisu:

1. Liikumispäeviku täitmine ja analüüsimine etteantud perioodil.
2. Liikumisintensiivsuse mõju organismile.
3. Tehnoloogilised ja/või subjektiivsed vahendid kehalise aktiivsuse hindamiseks.





4. Liikumiseks ettevalmistavad ja koormusjärgsed tegevused.
5. Liikumistegevus pärast traumasid ja haigestumisi.
6. Liikumisega seotud riskide ennetamine ja esmane abi.

#### Õpitulemused:

1. Planeerib, analüüsib ja täidab liikumispäevikut.
2. Mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.
3. Annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele toetudes subjektiivsetele ja/või tehnoloogilistele vahenditele.
4. Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi.
5. Rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust.
6. Ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.

#### • Tervis ja kehalised võimed

Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on olulised, et inimene saaks hakkama igapäevaste tegevustega, ennetaks haiguseid, tunneks ennast suutlikuna võtta osa erinevatest liikumistegevustest ja on seotud üldise elukvaliteediga läbi eluaja. Oskustega seotud kehalised võimed nagu koordineerimine, osavus, kiirus, tasakaal, kulutatud ja saadav energia ja tervislik toitumine.

#### Õppesisu:

1. Erinevad treenimisvõimalused ja –meetodid.
2. Kehalise võimekuse testid.
3. Liikumise ja toitumise tasakaal.

#### Õpitulemused:

1. Leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja - meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist.
2. Teab erinevaid treenimisvõimalusi ja –meetodeid.
3. Arendab regulaarselt enda kehalist võimekust lähtudes testide tulemustest.
4. Mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki.
5. Annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele.



6. Annab hinnangu enda liikumise ja toitmise tasakaalule ja seab selle kohta lühiajalise eesmärgi.



## Liikumisõpetus- 11. klass

### Õppe-eesmärgid

1. Soovib olla terve ja rühikas.
2. Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumise vajalikkust.
3. Õpib sooritama mitmesuguseid spordialasid ja liikumisviise, omandab erinevate spordialade ja liikumisviiside tehnika.
4. Täidab liikumisel/sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid.
5. Jälgib oma kehalise võimekuse (vormisoleku) taset; teab, kuidas töövõimet regulaarse treeningu abil parandada.
6. Teeb kaaslastega koostööd, järgib võistlusmäärusi ja reegleid, mõistab ausa mängu olemust.
7. Tunneb huvi Eestis ja maailmas toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu.
8. Tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu, omab valmisolekut uusi liikumisoskusi õppida ja liikumist iseseisvalt harrastada.
9. Motiveerida õpilast regulaarselt liikuma.

### Õpetatavad teemad

Liikumisõpetuse ainekavas on viie valdkonna õpitulemused, mis toetavad elukestvaks liikumiseks vajalike oskuste, teadmiste, kogemuste ja motivatsiooni kujunemist.

- **Liikumine ja kultuur**

Liikumine ja kultuur on omavahel tihedalt põimunud nii erinevates elukutsete, liikumis- ja sporditraditsioonide, ürituste, väljapaistvate sportlaste ja kultuuriinimeste kaudu. Kultuuri kandjad ja mõjutajad saavad olla kõik ühiskonna liikmed.

### Õppesisu:

1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.
2. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.
3. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.



4. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.
5. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.
6. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).
7. Kehalise töövõimearendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika.
8. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
9. Teadmised õpitud spordialade tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.
10. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
11. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.
12. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
13. Osalemine kooli spordivõistlustel (spordipäevad, suuspäevad, klassidevahelised sportmängud).
14. Õppeaasta jooksul vähemalt ühel korral osaleb väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana või vabatahtlikuna/kohtunikuna. Arutleb kogemusest.

#### Õpitulemused:

1. Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.
2. Tunneb õpitud spordialade 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 liikumistundides ja tunnivalises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.



5. Oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid.
6. Valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.
7. Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.
8. Juhendab kaasõpilasi liikumistegevuses.
9. Osaleb kooli spordipäeval.
10. Oskab liikuda asulamaastikul määrates asukohta ja suunda.

- **Liikumisoskused**

Mitmekülgsete liikumisoskuste omandamine on oluline, et oleks võimalik tegeleda erinevate liikumis- ja sporditegevustega ja tunda ennast seejuures kompetentsena.

- **Kehakontroll**

Õppesisu:

1. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsaga
2. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks..
3. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.
4. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.
5. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega
6. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.
7. Koordinatsiooniharjutused.
8. Tantsuline liikumine. Loovtants: omaloomingulise tantsu koostamine, harjutamine ja esitamine.



### Õpitulemused:

1. Arendada oma kehalisi võimeid. Teab oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid.
2. Sooritab koordineerimiskava.
3. Sooritab hüppenöörikskava.
4. Omaloomingulise tantsu esitamine Tüdrukute tantsupeol.

- **Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita**

### Õppesisu:

1. Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks ühtlases tempos. Madallähe.. Stardikäsklused. Teatevahetus pendelteatejooksus. Ringteatejooks koos teatevahetusega. Kestvusjooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine.
2. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hübitsaga (sulghüpped, jooksusamm, hüpped ühel jalal, harki-kokku). Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Kaugushüpe täishoolt pakutabamisega. Kõrgushüpe üleastumishüpe ja flopp. Takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.
3. Ronimisoskus: ronimine köiel.
4. Orienteerumine asulas. Kaardilugemine ja asukoha määramine.

### Õpitulemused:

1. Sooritab erinevaid jooksuharjutusi.
2. Hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine.
3. Sooritab hüppenöörikskava.
4. Sooritab korrektse teatevahetuse pendelteatejooksus ja ringteatejooksus.
5. Suudab joosta ühtlases tempos etteantud distantsil.
6. Jookseb kiirjooksu madalstardist stardikäsklustega.



- **Edasiliikumisoskused vahendil**

Õppesisu:

1. Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.
2. Paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.
3. Laskumine madalalendis. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Slaalom. Libisamm-tõusuviis. Sahn- uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.
4. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda.
5. Uisusamm ilma keppideta. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.
6. tasakaaluharjutused suuskadel, ühel suusal libisemine.
7. Paaristõukeline sammuta sõiduviis, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.
8. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Õpitulemused:

1. Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammsõiduviisiga.
2. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.
3. Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.
4. Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.
5. Suudab läbida suuskadel etteantud distantsi (sh mäest üles minek ja nõlvalt laskumine).

- **Vahendi käsitlemisoskus**

Õppesisu:



1. Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.
2. 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.
3. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.
4. Saalihoki. Söödu- ja viskeharjutused. Pallikäsitlemisoskus. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
5. Pesapall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Kurikaga palli mängu panemine.
6. Sulgpall. Serv, löögid. Võistlusreeglid. Mäng paarilisega.
7. Discgolf. Viske tehnika. Ketta hoie.
8. Frisbee. Mäng kokkulepitud reeglitega.
9. Sõudeergomeetriga sõudmine
10. Erinevad teatevõistlused vahendiga osavuse ja kiiruse arendamiseks.
11. Pallivise hoojooksult. Odavise hoojooksult. Kuulitõuge paigalt. Kettaheide. Vilepallivise.

#### Õpitulemused:

1. Mängib sportmänge reeglite järgi.
2. Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides.
3. Sooritab odaviske hooga.
4. Arvestab liikumistegevustes kaaslastega.
5. Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.
6. Suudab sõudeergomeetril läbida etteantud distantsi.

#### • Vaimne ja kehaline tasakaal

Vaimne ja kehaline seisund on omavahel tihedalt seotud. Oluline on osata märgata enda vaimset ja kehalist seisundit, sh endas toimuvaid emotsioone, aidata kaasa tasakaalu kujunemisele ja hoida seda.





### Õppesisu:

1. Meelerahuharjutused: tähelepanu- , hingamis- ja keskendumisharjutused.
2. Kehatunnetusharjutused: venitus- ja lõdvestusharjutused.

### Õpitulemused:

1. Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.
2. Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toimetulemist soodustavaid tegevusi.

- **Kehaline aktiivsus**

Liikumisharjumuste kujundamisel on oluline regulaarne kehaline aktiivsus ja teadmised tervistatavast liikumisest.

### Õppesisu:

1. Liikumispäeviku täitmine ja analüüsimine etteantud perioodil.
2. Liikumisintensiivsuse mõju organismile.
3. Tehnoloogilised ja/või subjektiivsed vahendid kehalise aktiivsuse hindamiseks.
4. Liikumiseks ettevalmistavad ja koormusjärgsed tegevused.
5. Liikumistegevus pärast traumasid ja haigestumisi.
6. Liikumisega seotud riskide ennetamine ja esmane abi.

### Õpitulemused:

1. Planeerib, analüüsib ja täidab liikumispäevikut.
2. Mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.
3. Annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele toetudes subjektiivsetele ja/või tehnoloogilistele vahenditele.
4. Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi.
5. Rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust.
6. Ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.

- **Tervis ja kehalised võimed**



Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on olulised, et inimene saaks hakkama igapäevaste tegevustega, ennetaks haiguseid, tunneks ennast suutlikuna võtta osa erinevatest liikumistegevustest ja on seotud üldise elukvaliteediga läbi eluaja. Oskustega seotud kehalised võimed nagu koordineerimine, osavus, kiirus, tasakaal, kulutatud ja saadav energia ja tervislik toitumine.

#### Õppesisu:

1. Erinevad treenimisvõimalused ja –meetodid.
2. Kehalise võimekuse testid.
3. Liikumise ja toitumise tasakaal.

#### Õpitulemused:

1. Leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja - meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist.
2. Teab erinevaid treenimisvõimalusi ja –meetodeid.
3. Arendab regulaarselt enda kehalist võimekust lähtudes testide tulemustest.
4. Mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki.
5. Annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele.
6. Annab hinnangu enda liikumise ja toitumise tasakaalule ja seab selle kohta lühiajalise eesmärgi.



## Liikumisõpetus- 12. klass

### Õppe-eesmärgid

1. Tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis.
2. Mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks.
3. Arendab oma liikumisoskusi ning on valmis õppima uusi spordi-ja liikumisalasid.
4. Järgib liikudes/sportides ohutus-ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral.
5. Jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeninguga parandada.
6. On vastutustundlik ja koostööaldis ning austab, abistab ja arvestab kaaslasi.
7. Väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.
8. Teab ainevaldkonnaga seotud õppimisvõimalusi, elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas.
9. On kursis kaitseväeteenistuseks vajaliku füüsilise ettevalmistuse korraga.

### Õpetatavad teemad

Liikumisõpetuse ainekavas on viie valdkonna õpitulemused, mis toetavad elukestvaks liikumiseks vajalike oskuste, teadmiste, kogemuste ja motivatsiooni kujunemist.

- **Liikumine ja kultuur**

Liikumine ja kultuur on omavahel tihedalt põimunud nii erinevates elukutsete, liikumis- ja sporditraditsioonide, ürituste, väljapaistvate sportlaste ja kultuuriinimeste kaudu. Kultuuri kandjad ja mõjutajad saavad olla kõik ühiskonna liikmed.

Õppesisu:

1. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.
2. Sportlaste ja tantsijate roll kultuuri mõjutajana.



3. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest (sh antiikolümpiamängudest).
4. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.
5. Osalemine koolispordi võistlustel (spordipäevad, suusapäevad, klassidevahelised sportmängud, tüdrukute tantsupidu).
6. Isikliku hügieeni- ja ohutusnõuded.
7. Osalemine väljaspool kooli toimival spordivõistlusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.
8. Ausa mängu põhimõtted ja selle seos üldinimlik väärtuste ning erinevate eluvaldkondadega.
9. Orienteerumine. Asukoha ja suuna määramine.
10. Kaaslaste juhendamine liikumistegevustes.

#### Õpitulemused:

1. Annab hinnangu oma kogemusele vabatahtlikust tegevusest ja/või osalemisest liikumisüritusel ja seostab saadud kogemusi isikliku üldpädevuste arenguga.
2. Mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle mõjutajana.
3. Seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega.
4. Mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana.
5. Järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid.
6. Riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
7. Annab hinnangu enda kogemusele liikumisest looduskeskkonnas.
8. Annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisel liikumisel.
9. Mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu.
10. Juhendab kaasõpilasi liikumistegevuses.
11. Osaleb kooli spordivõistlustel (spordipäevad, suusapäevad, tüdrukute tantsupidu).
12. Koostab rühmas tantsukava ning annab enda ja rühma tööle hinnangu (T).

- **Liikumisoskused**



Mitmekülgsete liikumisoskuste omandamine on oluline, et oleks võimalik tegeleda erinevate liikumis- ja sporditegevustega ja tunda ennast seejuures kompetentsena.

- **Kehakontroll**

Õppesisu:

1. Rivi -ja korraharjutused.
2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid, hüplemisharjutused hüpitsaga.
3. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.
4. Kehatunnetuse ja koordinaatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale.
5. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.
6. Koordinaatsiooniharjutused.
7. 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.
8. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõu- ja venitusharjutused.

Õpitulemused:

1. Oskab rivi- ja korraharjutusi.
2. Mõistab võimlemisharjutuste tähtsust ja oskab iseseisvalt võimelda.
3. Oskab arendada oma kehalisi võimeid.
4. Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.
5. Hüpleb hüpitsat tiirutades ette määratud aja jooksul.
6. Oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele.
7. Valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks.



8. Mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida.
9. Oskab sooritada jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele ning oskab selgitada harjutuste mõju.
10. Sooritab koordineerimiskava.

- **Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita**

Õppesisu:

1. Jooks: sprindi eelsoojendusharjutused. Start püsti- ja madallähtest. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
2. Hüpped: kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kolmikhüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe flopp-tehnikaga. Hüppenööriikava.

Õpitulemused:

1. Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, liikumisharrastuses, erinevates spordialades ja tantsuliikides.
2. Sooritab kiirjooksu püsti- ja madallähtest.
3. Sooritab korrektse teatevahetuse ringteatejooksus.
4. Suudab joosta ühtlases tempos etteantud distantsil.
5. Tunneb ja oskab rakendada erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga.
6. Sooritab täishoolt kaugushüppe pakutabamisega.
7. Sooritab kolmikhüppe.
8. Oskab kasutada kõrgushüppes flopptehnikat.
9. Sooritab hüppenööriikava.

- **Edasiliikumisoskused vahendil**

Õppesisu:

Suusatamine:



1. Suusatehnika valimine vastavalt maastikule. Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes.
2. Suusatamise tehnika põhialused.
3. Suusavarustuse hooldamine ja vastavalt ilmale sobiva riietuse valimine.
4. Koolivõistluste individuaaldistsants.
5. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

#### Õpitulemused:

1. Kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust.
2. Oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust.
3. Läbib koolivõistlustel individuaaldistsantsi.

- **Vahendi käsitsemisoskus**

#### Õppesisu:

1. Korvpall: Sööt ja löige rünnakul. Individuaalne kaitsemäng. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.
2. Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.
3. Võrkpall. Palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt-ja altsööt. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Kohtunikutegevus võrkpallis.
4. Sulgpall: palling ja pallingu vastuvõtmine. Üksik- ja paarismäng. Reeglid, kohtuniku tegevus.
5. Saalihoki: palli vedamine ja söötmine. Pealelööök väravale. Tehnika täiustamine erinevate harjutuste ja mängusituatsioonide kaudu.



6. Pesapall: pesapalli reeglite tundmine. Löök pesapallikurigaga. Mäng kohandatud reeglitega.
7. Discgolf: discgolfi reeglid ja varustus. Ees- ja tagakäevisked.
8. Kuulitõuge: kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge paigalt ja hoovõtuga.
9. Odavise: odaviske võistlusmäärused. Odavise paigalt ja hoojooksult. Vilepallivise.
10. Kettaheide: kettahoie, võistlusmäärused.
11. Jõutreening jõusaali inventariga.
12. Sõudeergomeetriga sõudmine.

Õpitulemused:

1. Tunneb sportmängude põhilisemaid reegleid ja mängib sportmänge reeglite järgi.
2. Oskab sooritada kuulitõuget paigalt ja hoovõtult.
3. Oskab sooritada odaviset paigalt ja hoojooksult.
4. Teab discgolfi reegleid ja oskab kasutada vastavalt mänguolukorrale erinevaid viskeid.
5. Oskab jõutreeninguks kasutada jõusaali inventari.
6. Teab, milliste harjutustega treenida jõusaalis erinevaid lihasgruppe.
7. Suudab sõudeergomeetril läbida etteantud distantssi.

- **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Vaimne ja kehaline seisund on omavahel tihedalt seotud. Oluline on osata märgata enda vaimset ja kehalist seisundit, sh endas toimuvaid emotsioone, aidata kaasa tasakaalu kujunemisele ja hoida seda.

Õppesisu:

1. Vaimset ja kehalist tasakaalus soodustavad tegevused.
2. Meelerahuharjutused: tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused.
3. Kehatunnetusharjutused: venitus- ja lõdvestusharjutused.
4. Emotsioonidega toimetulemise tehnikad.

Õpitulemused:





1. Valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.
2. Sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.
3. Kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi oma igapäevategevustes.
4. Kasutab emotsioonidega toimetulemise tehnikaid.

- **Kehaline aktiivsus**

Liikumisharjumuste kujundamisel on oluline regulaarne kehaline aktiivsus ja teadmised tervistatavast liikumisest.

Õppesisu:

1. Liikumispäeviku täitmine ja analüüsimine etteantud perioodil.
2. Liikumisintensiivsuse mõju organismile.
3. Tehnoloogilised ja/või subjektiivsed vahendid kehalise aktiivsuse hindamiseks.
4. Liikumiseks ettevalmistavad ja koormusjärgsed tegevused.
5. Liikumistegevus pärast traumasid ja haigestumisi.
6. Liikumisega seotud riskide ennetamine ja esmane abi.

Õpitulemused:

1. Planeerib, analüüsib ja täidab liikumispäevikut.
2. Mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.
3. Annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele toetudes subjektiivsetele ja/või tehnoloogilistele vahenditele.
4. Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi.
5. Rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust.
6. Ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.

- **Tervis ja kehalised võimed**

Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on olulised, et inimene saaks hakkama igapäevaste tegevustega, ennetaks haiguseid, tunneks ennast suutlikuna võtta osa erinevatest liikumistegevustest ja on seotud üldise elukvaliteediga läbi eluaja. Oskustega



seotud kehalised võimed nagu koordineerimine, osavus, kiirus, tasakaal, kulutatud ja saadav energia ja tervislik toitumine.

Õppesisu:

1. Erinevad treenimisvõimalused ja –meetodid.
2. Kehalise võimekuse testid.
3. Treeningplaani koostamine.
4. Liikumise ja toitumise tasakaal.

Õpitulemused:

1. Leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja - meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist.
2. Teab erinevaid treenimisvõimalusi ja –meetodeid.
3. Koostab kokkulepitud perioodi treeningplaani.
4. Arendab regulaarselt enda kehalist võimekust lähtudes testide tulemustest.
5. Mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki.
6. Annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele.
7. Annab hinnangu enda liikumise ja toitumise tasakaalule ja seab selle kohta lühiajalise eesmärgi.