



## **Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“**

### **1. ÜLDALUSD**

#### **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, tegeleda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

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**

Õppeaine nädalatundide maht klassiti on järgmine:

1. klass- 2 tundi
2. klass- 2 tundi
3. klass- 2 tundi
4. klass- 3 tundi
5. klass- 3 tundi
6. klass- 2 tundi
7. klass- 2 tundi
8. klass- 2 tundi
9. klass- 2 tundi



### **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 kõigis kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu 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 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. Ujumistunnid toimuvad 2. klassis ja 3. kl I trimestril.

2) Oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.

3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada 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 õppetunde- kooli huviringides, spordipäevadel, matkadel, õppekäikudel, kooli esindamisel võistlustel, liimumisvahetundidel 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 iga klassi 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 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. Koolis korraldatakse klasside vahelisi võistlusmänge, I ja II trimestril valmistuvad 5.-12. kl 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). 3. kl õpilastele toimub jalgratta juhtimisõiguse koolitus. Kokkuleppel õpetajatega korraldab kooliõde erinevatele klassidele tervise ja esmaabi loenguid. Igal õa II trimestril toimub ülekoolliline 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, koostööne õpetamine ja mentorlus, referaat, uurimistöö, 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 aineteüleseid, klassidevahelisi ja ülekoollisi 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.

Ülekoolliste sündmuste planeerimisel ja korraldamisel võetakse võimalusel aluseks läbivates teemades püstitatud eesmärgid ja õppeainete vaheline lõiming.



Õppekäikude, matkade, õuesõppe praktilised tegevused loovad õppe läbiviimiseks mitmekülgsed tingimused ning võimalused, mis aitavad kujundada üldpädevusi.

Loovtööde 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 klassivälisest ja huviringide ühistegevust.

Koostöös valla koolidega toimuvad:

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

#### **1.4.1 Läbivad teemad**

Tervis ja ohutus“ – tööohutus, ohutu liiklus. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele, kujundama õpilase liikumisharrastust.

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

„Väärtused ja kõlblus“ – Ausa mängu põhimõtete järgimine. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

„Teabekeskond“ – õpilastest tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega. Õpilast suunatakse leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks/tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ja teadlikuks treenimiseks vajalikku infot.

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

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ – tutvustada õpilastele ringe ja spordiklubisid, et õpilane leiaks omale meeldiva liikumis- ja treeningrühma.



„Kultuuriline identiteet“ – oma kultuuri tundma õppimine läbi Eesti rahva- ja seltskonnatantsude ja –mängude. Õpitavates spordialades, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

„Tehnoloogia ja innovatsioon“ – oma kehaliste võimete näitajaid puudutavate materjalide kogumine, võrdlemine ja järelduste tegemine, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ja vahendeid.

#### **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 käsitlus, 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, klassidevahelisi 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. Välitundideks riietub arvestades õhutemperatuuri ja ilmastikuolusid.
- Täidab ohutus- ja korranõudeid tunnis.
- Pärast tundi peseb ennast ja vahetab riideid.
- Liikumisõpetuse tundidest haigusjärgselt vabastatud õpilased esitavad tõeendi liikumisõpetuse õpetajale.
- Nätsu närime ja muu toidu tarvitamine on liikumisõpetuse tunni ajal vastunäidustatud



- Õpilane kasutab spordiinventari heaperemehelikult
- Vabastatud õpilased viibivad tunnis õpetaja abilisenä 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.

Ainekavase õppe elluviimiseks:

- Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, maadlusaalis, aeroobikasaalis, Ebavere terviserajal, kergliiklusteel ja sisejooksurajal.), kus on vajalik sisseseade ainekavakohaseks õppetegevuseks. Orienteerumist viiakse läbi Väike-Maarja alevis
- Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ja pesemisruumid
- On olemas inventar ja vahendid sõltuvalt koolialade 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 saavutusest 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 edasisel 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 eesmärke seada ning oma õppimist ja käitumist eesmärkide alusel analüüsida ning tõsta õpimotivatsiooni.

Teadmiste ja oskuste hindamine õppeprotsessis :

- 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.
- Trimestri jooksul hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi vähemalt kolm korda.
- Poolaasta jooksul hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi vähemalt viis korda.

Õpilasele on õppe alguses teada mida hinnatakse. Õpilast juhitakse 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. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

1.-3. klassis hinnatakse õpilast kujundavalt poolaasta lõikes. 4.-9. klassis hinnatakse õpilast kujundavalt trimestri lõikes. 1. klassis on hindamine arvestuslik, 2.-9. klassis hinnatakse õpilasi hinnetega 1-5. Kooliaasta lõpuks saab õpilane kokkuvõtva kujundava hinnangu kõigi valdkonna õpitulemuste kohta. 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.



## **2. AINEKAVAD**

### **Liikumisõpetus- 1. klass**

#### **Õppe-eesmärgid**

1. Õpilane soovib olla terve ja rühikas.
2. Tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ja on saanud sellest positiivse kogemuse.
3. Täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid.
4. Õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid järgima ja ausa mängu olemust mõistma.
5. Õpilane omandab põhiliigutuoskused (kõnd, jooks, hüpped, viskamine, ronimine, roomamine).
6. 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. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega
2. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
3. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
4. Elementaarsed teadmised spordialadest ja kodukohas toimuvatest spordivõistlustest.
5. Osalemine koolispordi võistlustel (spordipäevad, suuspäevad, klasside vahelised sportmängud).



#### Õpitulemused:

1. Omab teadmisi regulaarse liikumise/sportimise tähtsusest, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/mõõdukas/raske).
2. Oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.
3. Teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid
4. Oskab nimetada mõnda spordiala
5. Kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.
6. Riietub liikumistegevuseks sobilikult.
7. Osaleb kooli spordipäeval.

#### • **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: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Pööre paigal hüppega. Kehahoid.
2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.
3. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine.
4. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega
5. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.
6. Akrobaatilised harjutused: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisiks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu.
7. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, tasakaalu arendavad liikumismängud.

#### Õpitulemused:

1. Oskab tundi alustada rivis.



2. Oskab liikuda rivis.
3. On tutvunud erinevate liikumisviisidega.
4. On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega.
5. On tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega.
6. Korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel.

- **Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita**

Õppesisu:

1. Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks ühtlases tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine pendelteatejooksus.
2. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hübitsaga (sulghüpped, jooksusamm). Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe kahelt sammult. Karjapoiss.
3. Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.

Õpitulemused:

1. Sooritab erinevaid jooksuharjutusi.
2. Hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine.
3. Tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga.
4. Sooritab korrektse teatevahetuse pendelteatejooksus.
5. On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse.
6. On tutvunud palli – ja käehoidega viskamisel.
7. Suudab joosta ühtlases tempos etteantud distantsil.

- **Edasiliikumisoskused vahendil**

Õppesisu:

1. Suusatamine: suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport.
2. Õige kepihoie, suusarivi.
3. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
4. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus.
5. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.



6. Kelgutamine (ohutusnõuded mäel).

#### Õpitulemused:

1. Oskab transportida ja kinnitada suusavarustust.
2. Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes.
3. Suudab läbida suuskadel etteantud distantssi (sh mäest üles minek ja nõlvalt laskumine).

- **Vahendi käsitlemisoskus**

#### Õppesisu:

1. Jooksu- ja hüppemängud.
2. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Ohutus vahendi kasutamisel.
3. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused.
4. Põrgatamisharjutused tennis- ja minikorpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.
5. Püüdmisoskus: võrk-, tennise- ja korpalli püüdmine.
6. Viskeoskus: erinevate vahendite viskamine (tennisevall, frisbee, rahvastepall, korpall, discgolf)
7. Palli löömisoskus jalaga: Jalgpallis palli jalaga löömine
8. Sõudeergomeetriga sõudmine

#### Õpitulemused:

1. Mängu kirjeldusest arusaamine ja tegutsemine mängureeglite järgi.
2. Tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega.
3. Suudab püüda kahe käega palli
4. Sooritab paigalt palliviske
5. Arvestab liikumistegevustes kaaslastega
6. Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.
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. 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. Erineva intensiivsusega liikumine (sörkjooks, kiirjooks, mõõdukas liikumine)
3. Kehaline aktiivsus tunnis, vabal ajal ja erinevates keskkondades.

Õpitulemused:

1. On regulaarselt kehaliselt aktiivne. Teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma.
2. Oskab hinnata enda kehalist aktiivsust
3. Oskab eristada erineva intensiivsusega liikumisi (soojendusjooks, kiirjooks, vastupidavusjooks)

- **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. Keha energia vajadus (vee tarbimine kehalise aktiivsuse ajal, toitumine enne ja pärast kehalist aktiivsust)
2. Tervist tugevdavad harjutused (vastupidavus, painduvus, jõud).
3. Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus).

#### Õpitulemused:

1. Oskab sooritada kehalisi võimeid arendavaid harjutusi ja mängu õpetaja juhendamisel.
2. Oskab anda lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele.





## Liikumisõpetus- 2. klass

### Õppe-eesmärgid

1. Õpilane soovib olla terve ja rühikas
2. Tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu
3. Täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
4. Õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid järgima ja ausa mängu olemust mõistma
5. Õpilane omandab põhiliigutuoskused (kõnd, jooks, hüpped, viskamine, ronimine, roomamine)
6. 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. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
2. Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine.
3. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
4. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
5. Elementaarsed teadmised spordialadest ja kodukohas toimuvatest spordivõistlustest.



6. Osalemine kooli spordivõistlustel (spordipäevad, suusapäevad, klassidevahelised sportmängud).

Õpitulemused:

1. Omab teadmisi regulaarse liikumise/sportimise tähtsusest, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/mõõdukas/raske).
2. Oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.
3. Teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid
4. Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.
5. Oskab nimetada mõnda spordiala ja Eesti spotalasi
6. Kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.
7. Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusek osalejana või vaatlejana.
8. Riietub liikumistegevuseks sobilikult.
9. Osaleb kooli spordipäeval

- **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: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Pööre paigal hüppega. Kehahoid.
2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.
3. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine.
4. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega
5. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.



6. Akrobaatilised harjutused: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Ratas kõrvale. Pääsuke
7. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, tasakaalu arendavad liikumismängud.

#### Õpitulemused:

1. Oskab tundi alustada rivis.
2. Oskab liikuda rivis.
3. On tutvunud erinevate liikumisviisidega.
4. On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega.
5. On tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega.
6. Korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel.

#### • Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita

#### Õppesisu:

1. Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks ühtlases tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine pendelteatejooksus.
2. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hübitsaga (sulghüpped, jooksumäng). Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe kahelt sammult. Karjapoiss. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.
3. Ronimisoskus: ronimine varbseinal, madalseiklusrajal. Ronimine takistustest üle ja alt.
4. Ujumisoskus: ujumisoskuse viivad mängud ja harjutused.

#### Õpitulemused:

1. Sooritab erinevaid jooksuharjutusi.
2. Hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine.
3. Tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga.
4. Sooritab korrektse teatevahetuse pendelteatejooksus.
5. On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse.
6. Oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis 100 meetrit edasi liikuda.
7. Suudab joosta ühtlases tempos etteantud distantsil



8. Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.
9. Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.

- **Edasiliikumisoskused vahendil**

Õppesisu:

1. Suusatamine: suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport.
2. Õige kepihoie, suusarivi.
3. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
4. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Astepööre laugel laskumisel.
5. Paaristõukeline sammuta sõiduviis, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis
6. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sahkpidurdus
7. Kelgutamine (ohutusnõuded mäel).

Õpitulemused:

1. Oskab transportida ja kinnitada suusavarustust.
2. Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes.
3. Oskab kasutada käärtõusu tehnikat.
4. Oskab kasutada suuskadel edasi liikumiseks vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduviisi.
5. Oskab kasutada sahkpidurdust.
6. Suudab läbida suuskadel etteantud distantsi (sh mäest üles minek ja nõlvalt laskumine).

- **Vahendi käsitlemisoskus**

Õppesisu:

1. Jooksu- ja hüppemängud.
2. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Ohutus vahendi kasutamisel.
3. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused.
4. Põrgatamisharjutused tennis- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.
5. Püüdmisoskus: võrk-, tennise- ja korvpalli püüdmine.



6. Viskeoskus: erinevate vahendite viskamine (tenniseball, frisbee, rahvastepall, korvpall, discgolf)
7. Palli löömisoskus jalaga: Jalgpallis palli jalaga löömine
8. Sõudeergomeetriga sõudmine

#### Õpitulemused:

1. Mängu kirjeldusest arusaamine ja tegutsemine mängureeglite järgi.
2. Tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega.
3. Sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega
4. Suudab püüda kahe käega palli
5. Sooritab kahesammulise palliviske
6. Arvestab liikumistegevustes kaaslastega
7. Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.
8. 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. Erineva intensiivsusega liikumine (sörkjooks, kiirjooks, mõõdukas liikumine)
3. Kehaline aktiivsus tunnis, vabal ajal ja erinevates keskkondades.

Õpitulemused:

1. On regulaarselt kehaliselt aktiivne. Teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma.
2. Oskab hinnata enda kehalist aktiivsust
3. Oskab eristada erineva intensiivsusega liikumisi (soojendusjooks, kiirjooks, vastupidavusjooks)

- **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. Keha energia vajadus (vee tarbimine kehalise aktiivsuse ajal, toitumine enne ja pärast kehalist aktiivsust)
2. Tervist tugevdavad harjutused (vastupidavus, paindumus, jõud).
3. Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordineerimine, tasakaal, osavus).
4. Kehaliste võimete mõõtmine (tasakaalu test, paindumus, paigalt kaugushüpe, ripe kangil, 4x10m kordusjooks, 20m vastupidavus-kordusjooks).

Õpitulemused:

1. Oskab sooritada kehalisi võimeid arendavaid harjutusi ja mängu õpetaja juhendamisel.
2. Oskab anda lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele.
3. Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel.



## **Liikumisõpetus- 3. klass**

### **Õppe-eesmärgid**

1. Õpilane soovib olla terve ja rühikas.
2. Tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu.
3. Täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid.
4. Õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid järgima ja ausa mängu olemust mõistma.
5. Õpib sooritama mitmesuguseid spordialasid ja liikumisviise.
6. Õpilane on motiveeritud 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. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega.
2. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
3. Looduskeskkonna võimalused liikumiseks, liikumine tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda.



4. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
5. Elementaarsed teadmised spordialadest ja kodukohas toimuvatest spordivõistlustest.
6. Osalemine koolispordi võistlustel (spordipäevad, suusapäevad, klassidevahelised sportmängud).
7. Osalemine väljaspool kooli toimuval spordivõistlusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.

#### Õpitulemused:

1. Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/mõõdukas/ raske).
2. Oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.
3. Teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid.
4. Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.
5. Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.
6. Kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.
7. Riietub liikumistegevuseks sobilikult.
8. Osaleb kooli spordipäeval.
9. Kirjeldab vähemalt ühte kogemust, mille ta on saanud õppeaasta jooksul väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.
10. Teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond.
11. Oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda.

- **Liikumisoskused**

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

- **Kehakontroll**

Õppesisu:





1. Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Pööre paigal hüppega. Kehahoid.
  2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.
  3. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette
  4. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega.
  5. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud.
- Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Kaardsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
7. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse, tasakaalu arendavad liikumismängud. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega.

#### Õpitulemused:

1. Oskab tundi alustada ravis.
2. Oskab liikuda ravis.
3. On tutvunud erinevate liikumisviisidega.
4. On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega.
5. Sooritab tireli ette, kaarsilla, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha.
6. Korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel.
7. Hüpleb hüpitsat tiirutades ette määratud aja jooksul.

#### • Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita

#### Õppesisu:

1. Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksumpoo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga.



2. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.

3. Ujumisoskuseni viivad mängud ja harjutused.

Õpitulemused:

1. Sooritab erinevaid jooksuharjutusi.
2. Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
2. Hüpetel õige maandumisoscuse kujundamine.
3. Tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hüpetsaga.
4. Sooritab korrektse teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus.
7. Suudab joosta ühtlases tempos etteantud distantsil.
8. Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
9. Oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda.

- **Edasiliikumisoskused vahendil**

Õppesisu:

1. Suusatamine: suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport.
2. Õige kepihoie, suusarivi.
3. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
4. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus.
5. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendistes.
6. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).
7. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel.
8. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.
9. Paaristõukeline kahesammuline sõiduviis.
10. Laskumine põhiasendis.
11. Mängud suuskadel.

Õpitulemused:

1. Oskab transportida ja kinnitada suusavarustust.



2. Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes.
3. Suudab läbida suuskadel etteantud distantssi (sh mäest üles minek ja nõlvalt laskumine).
4. suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga
5. Oskab kasutada käärtõusutehnikat
6. Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid

- **Vahendi käsitlemisoskus**

Õppesisu:

1. Jooksu- ja hüppemängud.
2. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Ohutus vahendi kasutamisel.
3. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused.
4. Põrgatamisharjutused tennis- ja minikorvpalliga.
5. Liikumismängud väljas/maastikul.
6. Püüdmisoskus: võrk-, tennise- ja korvpalli püüdmine.
7. Viskeoskus: erinevate vahendite viskamine (tennisevall, frisbee, rahvastepall, korvpall, discgolf). Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.
8. Palli löömisoskus jalaga: Jalgpallis palli jalaga löömine.
9. Sõudeergomeetriga sõudmine.

Õpitulemused:

1. Mängu kirjeldusest arusaamine ja tegutsemine mängureeglite järgi.
2. Tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega.
3. Suudab püüda kahe käega palli.
4. Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.
5. Arvestab liikumistegevustes kaaslastega.
6. Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.
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. 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. Erineva intensiivsusega liikumine (sörkjooks, kiirjooks, mõõdukas liikumine)
3. Kehaline aktiivsus tunnis, vabal ajal ja erinevates keskkondades.

Õpitulemused:

1. On regulaarselt kehaliselt aktiivne. Teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma.
2. Oskab hinnata enda kehalist aktiivsust.
3. Oskab eristada erineva intensiivsusega liikumisi (soojendusjooks, kiirjooks, vastupidavusjooks).
4. Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.
5. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.
6. Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.



- **Tervis ja kehalised võimed**

Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus 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 koordinatsioon, osavus, kiirus, tasakaal, kulutatud ja saadav energia ja tervislik toitumine.

Õppesisu:

1. Keha energia vajadus (vee tarbimine kehalise aktiivsuse ajal, toitumine enne ja pärast kehalist aktiivsust)
2. Tervist tugevdavad harjutused (vastupidavus, painduvus, jõud).
3. Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus).

Õpitulemused:

1. Oskab sooritada kehalisi võimeid arendavaid harjutusi ja mängu õpetaja juhendamisel.
2. Oskab anda lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele.
3. Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.



## Liikumisõpetus- 4. klass

### Õppe-eesmärgid

1. Soovib olla terve ja rühikas
2. Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele
3. Tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima
4. Omandab ainekavas olevate spordialade/liikumisviiside tehnika
5. Täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
6. Jälgib oma kehalist vormisolekut
7. Õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma
8. Tunneb huvi Eestis ning kodukandis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu
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. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
2. Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine.
3. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
4. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.



5. Elementaarsed teadmised spordialadest ja kodukohas toimuvatest spordivõistlustest.
6. Osalemine kooli spordivõistlustel (spordipäevad, suuspäevad, klassidevahelised sportmängud).
7. Õppeaasta jooksul vähemalt ühel korral osaleb väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana või pealtvaatajana. Arutleb kogemusest.

#### Õpitulemused:

1. Omab teadmisi regulaarse liikumise/sportimise tähtsusest, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/mõõdukas/raske).
2. Oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.
3. Teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid
4. Teab ja järgib ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid
5. Teab rahvusvahelisi sportlasi, liikumisega seotud kultuuriüritusi
6. Kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.
7. Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusek osalejana või vaatlejana.
8. Riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära
9. Osaleb kooli spordipäeval
10. Oskab liikuda asulamaastikul määrates asukohta ja suunda.

#### • **Liikumisoskused**

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

#### • **Kehakontroll**

#### Õppesisu:

1. Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Pööre paigal hüppega. Kehahoid.
2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.



3. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.
4. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega
5. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.
6. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Ratas kõrvale. Pääsuke
7. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.
8. Koordinatsiooniharjutused.

#### Õpitulemused:

1. Oskab tundi alustada rivis.
2. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
3. Sooritab koordinatsioonikava
4. On tutvunud erinevate liikumisviisidega.
5. On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega.
6. Korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel.

#### • Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita

#### Õppesisu:

1. Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks ühtlases tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine pendelteatejooksus. Ringteatejooks koos teatevahetusega.
2. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hüpitsaga (sulghüpped, jooksusamm, hüpped ühel jalal, harki-kokku). Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe neljasammuliselt hoojooksult. Karjapoiss. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.
3. Ronimisoskus: ronimine varbseinal, madalseiklusrajal. Ronimine takistustest üle ja alt.
4. Orienteerumine asulas. Kaardilugemine ja asukoha määramine.

#### Õpitulemused:

1. Sooritab erinevaid jooksuharjutusi.
2. Hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine.
3. Sooritab hüppenöörikuva





4. Sooritab korrektse teatevahetuse pendelteatejooksus ja ringteatejooksus
5. On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse.
6. Suudab joosta ühtlases tempos etteantud distantsil
7. Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.

- **Edasiliikumisoskused vahendil**

Õppesisu:

1. Suusatamine: suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport.
2. Õige kepihoie, suusarivi.
3. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
4. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Astepööre laugel laskumisel.
5. Paaristõukeline sammuta sõiduviis, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis
6. Uisutehnika õppimine. Tasakaaluharjutused ühel suusal libisemine.
7. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sahkpidurdus. Slaalom

Õpitulemused:

1. Oskab transportida ja kinnitada suusavarustust.
2. Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes.
3. Oskab kasutada käärtõusu tehnikat.
4. Oskab kasutada suuskadel edasi liikumiseks vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduviisi, paaristõukelist ühe ja kahesammulist sõiduviisi.
5. Oskab kasutada sahkpidurdust.
6. Suudab läbida suuskadel etteantud distantsi (sh mäest üles minek ja nõlvalt laskumine).

- **Vahendi käsitlemisoskus**

Õppesisu:

1. Jooksu- ja hüppemängud.
2. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Ohutus vahendi kasutamisel.
3. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused.
4. Põrgatamisharjutused tennis- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.



5. Püüdmisoskus: võrk-, tennise- ja korvpalli püüdmine.
6. Viskeoskus: erinevate vahendite viskamine (tennisevall, frisbee, rahvastepall, korvpall, discgolf)
7. Palli löömisoskus jalaga: Jalgpallis palli jalaga löömine
8. Sõudeergomeetriga sõudmine

#### Õpitulemused:

1. Mängu kirjeldusest arusaamine ja tegutsemine mängureeglite järgi.
2. Tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega.
3. Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega
4. Suudab püüda kahe käega palli
5. Sooritab palliviske hooga
6. Arvestab liikumistegevustes kaaslastega
7. Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.
8. 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. Erineva intensiivsusega liikumine (sörkjooks, kiirjooks, mõõdukas liikumine)
3. Kehaline aktiivsus tunnis, vabal ajal ja erinevates keskkondades.

Õpitulemused:

1. On regulaarselt kehaliselt aktiivne. Teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma. Planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.
2. Peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil.
3. Oskab hinnata enda kehalist aktiivsust
4. Oskab eristada erineva intensiivsusega liikumisi (soojendusjooks, kiirjooks, vastupidavusjooks)
5. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust

- **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 koordinatsioon, osavus, kiirus, tasakaal, kulutatud ja saadav energia ja tervislik toitumine.

Õppesisu:

1. Keha energia vajadus (vee tarbimine kehalise aktiivsuse ajal, toitumine enne ja pärast kehalist aktiivsust)
2. Tervist tugevdavad harjutused (vastupidavus, paindumus, jõud).
3. Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus).
4. Kehaliste võimete mõõtmine (tasakaalu test, paindumus, paigalt kaugushüpe, ripe kangil, 4x10m kordusjooks, 20m vastupidavus-kordusjooks).



Õpitulemused:

1. Oskab sooritada kehalisi võimeid arendavaid harjutusi ja mängu õpetaja juhendamisel.
2. Oskab anda lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele.
3. Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel.
4. Püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal.
5. Mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele



## **Liikumisõpetus- 5. klass**

### **Õppe-eesmärgid**

1. Õpilane soovib olla terve ja rühikas.
2. Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele.
3. Tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima.
4. Omandab ainekavas olevate spordialade/liikumisviiside tehnika.
5. Täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid.
6. Õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma.
7. Õpib sooritama mitmesuguseid spordialasid ja liikumisviise.
8. Jälgib oma kehalist vormisolekut.
9. Tunneb huvi Eestis ning kodukandis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.
10. Õpilane on motiveeritud 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. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.



2. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
3. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
4. Looduskeskkonna võimalused liikumiseks, liikumine tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda.
5. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
6. Elementaarsed teadmised spordialadest ja kodukohas toimuvatest spordivõistlustest. Teadmised õpitavatest spordialadest: millised suurüritusi nendel aladel korraldatakse, kes on õpitavate alade tuntumad sportlased Eestis.
7. Osalemine koolispordi võistlustel (spordipäevad, suusapäevad, klassidevahelised sportmängud, tüdrukute tantsupidu).
8. Osalemine väljaspool kooli toimival spordivõistlusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.
9. Mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust.

#### Õpitulemused:

1. Oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.
2. Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid.
3. Oskab nimetada tunnis käsitletud spordialasid.
4. Kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.
5. Riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
6. Osaleb kooli spordipäeval.
7. Arutleb vähemalt ühe kogemuse üle, mille ta on saanud õppeaasta jooksul väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.
8. Teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond.
9. Oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda.
10. Teab tuntumaid Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.
11. Osaleb kooli spordivõistlustel (spordipäevad, suusapäevad, tüdrukute tantsupidu)
12. Koostab rühmas tantsukava ning annab enda ja rühma tööle tagasisidet (T)



- **Liikumisoskused**

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

- **Kehakontroll**

Õppesisu:

1. Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumisel.
2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsaga.
3. 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.
4. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusostust kujundavad harjutused.
5. Akrobaatika: pikk trel ette, kaarsild, turiseis, trel taha, ratas kõrvale, tiritamm.
6. Rakendusvõimlemine: hooglemine rippes; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, rööbaspuudel.
7. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil

Õpitulemused:

1. Oskab tundi alustada ravis.
2. Oskab liikuda ravis.
3. On tutvunud erinevate liikumisviisidega.
4. Sooritab harjutusi erinevate vahenditega.
5. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.
6. On tutvunud lihtsamate harjutustega rööbaspuudel.
7. Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.
8. Korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel.
9. Hüpleb hüpitsat tiirutades ette määratud aja jooksul.
10. Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne.



11. Oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele.

12. Valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid.

- **Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita**

Õppesisu:

1. Jooks: Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Erinevad jooksuharjutused. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga.

2. Hüpped: mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kugushüpe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga üle kummilindi. Hüppenööriava.

Õpitulemused:

- Sooritab erinevaid jooksuharjutusi.
- Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.
- Hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine.
- Tunneb ja oskab rakendada erinevaid hüplemisvõimalusi hüpitsaga.
- Sooritab korrektse teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus.
- Suudab joosta ühtlases tempos etteantud distantsil.
- Sooritab hoojooksult kaugushüpe paku tabamiseta.
- Sooritab hoojooksult kõrgushüpe üleastumistehnikaga.
- Sooritab hüppenööriava.

- **Edasiliikumisoskused vahendil**

Õppesisu:

Suustamine:

1. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis.

2. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel.

3. Õpitud sõiduviiside kordamine.

4. Vahelduvõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis.





5. Põikilaskumine. Laskumine puhkeasendis ja väljaseadeasendis.
6. Sahkpöörde tutvustamine.
7. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega.
8. Mängud suuskadel. Teatevõistlused.

#### Õpitulemused:

1. Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes.
2. Suudab läbida suuskadel etteantud distantssi.
3. Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.
4. Oskab sooritada uisusammu ilma keppideta ja pooluisusammu laugel laskumisel.
5. Oskab laskuda puhkeasendis ja väljaseadeasendis.
6. Laskub mäest kasutades erinevaid tehnikaid.

- **Vahendi käsitlemisoskus**

#### Õppesisu:

1. Jooksu- ja hüppemängud
2. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.
3. Korvpall: palli hoie söötmine, püüdmine ja pealeviskel. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
4. Võrkpall: ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall.
5. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.
6. Liikumismängud väljas/maastikul.
7. Püüdmisoskus: võrk-, tennise- ja korvpalli püüdmine.
10. Viskeoskus: erinevate vahendite viskamine (tennisepall, frisbee, rahvastepall, korvpall, discgolf). Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise hoojooksult.
11. Sõudeergomeetriga sõudmine.
12. Vahendiga löömisoskus: söötmine ja pealelöögid saalihokikeppiga; pesapallikurikga palli tabamine; sulgpallireketiga sulgpalli tabamine.



Õpitulemused:

1. Mängu kirjeldusest arusaamine ja tegutsemine mängureeglite järgi.
2. Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente.
3. Tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega.
4. Suudab püüda ja visata erinevaid vahendeid.
5. Sooritab hoojooksult palliviske.
6. Arvestab liikumistegevustes kaaslastega.
7. Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.
8. Suudab sõudeergomeetril läbida etteantud distantsi.

- **Vaimne ja kehaine 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.
3. Emotsioonide märkamine, emotsioonidega toimetulemist soodustavad tegevused.

Õpitulemused:

1. Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.
2. Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.
3. 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. Erineva intensiivsusega liikumine (sõrkjooks, kiirjooks, mõõdukas liikumine).



3. Kehaline aktiivsus tunnis, vabal ajal ja erinevates keskkondades.
4. Südamelöögisageduse mõõtmine.
5. Ettevalmistavad ja taastumist toetavad tegevused liikumiseks.
6. Vigastused liikumistegevuste korral, esmane käitumine vigastuste korral.

Õpitulemused:

1. Planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.
2. Peab liikumispäevikut etteantud perioodil.
3. Mõõdab enda südamelöögisagedust.
4. Kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks.
5. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust.
6. Teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

- **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. Kehalised võimed ja nende seos igapäevaste tegevustega. Kehalisi võimeid arendavad tegevused ja harjutused. Kehaliste võimete arendamiseks eesmärkide püstitamine ja eneseanalüüs.
2. Liikumise ja toitumise olulisus tervisele.
3. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele, kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline component.
4. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

Õpitulemused:

1. Nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega.
2. Teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.



3. Püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal.
4. Arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist.
5. Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist.
6. Mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.
7. Omab teadmisi regulaarse liikumise/sportimise tähtsusest, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/mõõdukas/raske).



## **Liikumisõpetus- 6. klass**

### **Õppe-eesmärgid**

1. Soovib olla terve ja rühikas.
2. Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele.
3. Tuuneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima.
4. Omandav ainekavas olevate spordialade/liikumisviiside tehnika.
5. Täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid.
6. Jälgib oma kehalist vormisolekut.
7. Õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma.
8. Tunneb huvi Eestis ning kodukandis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.
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 tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.
2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.



5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.
6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms.
7. Osalemine kooli spordivõistlustel (spordipäevad, suusapäevad, klassidevahelised sportmängud).
8. Õppeaasta jooksul vähemalt ühel korral osaleb väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana või pealtvaatajana. 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 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 mänguregleid 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 toimuval liikumisüritusek osalejana või vaatlejana;
8. Osaleb kooli spordipäeval;
9. 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 hüpitsaga
2. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
3. Lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, kangil (P) ja rööbaspuudel. Akrobaatika: Erinevad tised. Tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild. Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.
4. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.
5. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.
6. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega
7. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.
8. Koordinatsiooniharjutused.
9. Tantsuline liikumine. Loovtants: omaloomingulise tantsu koostamine, harjutamine ja esitamine.

Õpitulemused:

1. Oskab tundi alustada rivis.
2. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
3. Sooritab koordinatsioonikava
4. Sooritab hüppenööri kava.
5. Omaloomingulise tantsu esitamine Tüdrukute tantsupeol.
6. Korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel.

- **Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita**

Õppesisu:

1. Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks ühtlases tempos. Madallähte tutvustamine.



Stardikäsklused. Teatevahetuse õppimine 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 paku tabamiseta. Kõrgushüpe neljasammuliselt hoojooksult ja üleastumishüpe. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.

3. Ronimisoskus: ronimine varbseinal, madalseiklusrajal. Ronimine takistustest üle ja alt.

4. Orienteerumine asulas. Kaardilugemine ja asukoha määramine.

Õpitulemused:

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

- **Edasiliikumisoskused vahendil**

Õppesisu:

1. Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.
2. Paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.
3. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Slaalom
4. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda.
5. Uisusamm ilma keppideta. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.
6. tasakaaluharjutused suuskadel, ühel suusal libisemine.
7. Paaristõukeline sammuta sõiduviis, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis

Õpitulemused:

1. suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammsõiduviisiga;
2. sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;





3. sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
4. sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
5. Oskab kasutada sahkpidurdust;
6. Suudab läbida suuskadel etteantud distantsi (sh mäest üles minek ja nõlvalt laskumine).

- **Vahendi käsitlemisoskus**

Õppesisu:

1. Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Palli hoiu söötes, püüdes ja visates. Mängija kaitseasend (meesmehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
2. Võrkpall. Ettevalmitavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt peakohal vastu seina ja paarides. Alt-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
3. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5.
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 hoiu.
8. Frisbee. Mäng kokkulepitud reeglitega.
9. Sõudeergomeetriga sõudmine.
10. Erinevad teatevõistlused vahendiga osavuse ja kiiruse arendamiseks.
11. Pallivise hoojooksult. Tutvumine odaviskega. Oda hoiu. Juurdeviivad harjutused osaviskeks. Vilepallivise.

Õpitulemused:

1. Mängu kirjeldusest arusaamine ja tegutsemine mängureeglite järgi.
2. Tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega.
3. Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega.
4. Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis.
5. Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis.



6. Sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis.
7. Sooritab palliviske hooga.
8. Arvestab liikumistegevustes kaaslastega.
9. Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.
10. 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. Erineva intensiivsusega liikumine (sörkjooks, kiirjooks, mõõdukas liikumine).
3. Kehaline aktiivsus tunnis, vabal ajal ja erinevates keskkondades.
4. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine kestvusjooksus (pulss, läbitud vahemaa, sammud, kesmine kiirus).



### Õpitulemused:

1. On regulaarselt kehaliselt aktiivne. Teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma. Planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.
2. Peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil.
3. Oskab hinnata enda kehalist aktiivsust
4. Oskab eristada erineva intensiivsusega liikumisi (soojendusjooks, kiirjooks, vastupidavusjooks)
5. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust

- **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. Keha energia vajadus (vee tarbimine kehalise aktiivsuse ajal, toitumine enne ja pärast kehalist aktiivsust).
2. Tervist tugevdavad harjutused (vastupidavus, paindumus, jõud).
3. Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordineerimine, tasakaal, osavus).
4. Kehaliste võimete mõõtmine (tasakaalu test, paindumus, paigalt kaugushüpe, ripe kangil, 4x10m kordusjooks, 20m vastupidavus-kordusjooks).

### Õpitulemused:

1. Teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.
2. Arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist.
3. Oskab anda hinnangu enda kehalistele võimetele.
4. Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel.
5. Püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal.
6. Mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.



## Liikumisõpetus- 7. klass

### Õppe-eesmärgid

1. Tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu, omab valmisolekut uusi liikumisoskusi õppida ja liikumist iseseisvalt harrastada.
2. Õpilane soovib olla terve ja rühikas.
3. Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumise vajalikkust.
4. Õpib sooritama mitmesuguseid spordialasid ja liikumisviise, omandab erinevate spordialade ja liikumisviiside tehnikat.
5. Täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid.
6. Õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma.
7. Jälgib oma kehalise võimekuse (vormisoleku) taset.
8. Tunneb huvi Eestis ja maailmas toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu.
9. Tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu, omab valmisolekut uusi liikumisoskusi õppida ja liikumist iseseisvalt harrastada.
10. Õpilane on motiveeritud 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 elukutsetes, liikumis- ja sporditraditsioonide, ürituste, väljapaistvate sportlaste ja kultuuriinimeste kaudu. Kultuuri kandjad ja mõjutajad saavad olla kõik ühiskonna liikmed.

### Õppesisu:

1. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral.



2. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.
3. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).
4. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.
5. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.
7. Orienteerumine. Asukohta ja suuna määramine.
8. Osalemine koolispordi võistlustel (spordipäevad, suusapäevad, klassidevahelised sportmängud, tüdrukute tantsupidu).
9. Osalemine väljaspool kooli toimival spordivõistlusel osalejana, vaatejana või vabatahtlikuna.

#### Õpitulemused:

1. Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides.
2. Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.
3. Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.
4. Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi.
5. Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.
6. Oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi.
7. Osaleb kooli spordivõistlustel (spordipäevad, suusapäevad, tüdrukute tantsupidu).
8. Koostab rühmas tantsukava ning annab enda ja rühma tööle tagasisidet. (T)
9. Analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatejana või vabatahtlikuna.

- **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. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Õpitulemused:

1. Oskab rivi- ja korraharjutusi.
2. Oskab iseseisvalt võimelda.
3. Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.
4. Hüpleb hüpitsat tiirutades ette määratud aja jooksul.
5. Oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele.
6. Valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid.

- **Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita**

Õppesisu:

1. Jooks: sprindi eelsoojendusharjutused, ringteatejooks, kestvaajajooks.



2. Hüpped: hüpitsaga hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused, kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused, kõrgushüpe (üleastumishüpe), Flopp- tehnika. Hüppenöörikuva.

#### Õpitulemused:

1. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
2. Sooritab korrektse teatevahetuse ringteatejooksus.
3. Suudab joosta ühtlases tempos etteantud distantstil.
4. Tunneb ja oskab rakendada erinevaid hüplemisvõimalusi hüpitsaga.
5. Sooritab täishoolt kaugushüppe pakutabamisega.
6. Sooritab hüppenöörikuva.

- **Edasiliikumisoskused vahendil**

#### Õppesisu:

##### Suustamine:

1. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.
2. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis.
3. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal.
4. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.
5. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.
6. Laskumine madalasendis.
7. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.
8. Laskumine üle ebatasasuste .
9. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

#### Õpitulemused:

1. Suudab läbida suuskadel etteantud distantssi.
2. Teab ja sooritab tõusu- , laskumis- ja pidurdusviise.
3. Laskub madalasendis.
4. Teab pöördeid liikumiselt.
5. Oskab suusatada vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviisiga.
6. Oskab suusatada paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga.



7. Oskab kasutada poolsahkpööret slaalomrajal.

- **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 ja 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. Viksed ja tõuked: pallivise hoojooksult, kuulitõuke soojendusharjutused, kuulitõuge.
5. Sõudeergomeetriga sõudmine
6. Saalihoki: saalihoki reeglid, palli vedamine, söötmine ja pealelöögid.
7. Pesapall: palli löömine kurikaga, mäng lihtsustatud reeglite järgi.
8. Sulgpall: sulgpalli reeglid, reketi hoie, söötmine ja pealelöögid.

Õpitulemused:

1. Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente.
2. Teab tundides käsitletud sportmängude põhilisemaid reegleid ja mängib sportmänge reegleid järgides.
3. Oskab sooritada korvpalliga läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted.
4. Sooritab hoojooksult palliviske.
5. Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi. Sooritab paigalt kuulitõuke.
6. Tunneb põhilisemaid korvpallireegleid ja mängib reeglite järgi.
7. Oskab sooritada võrkpalliga ülalt pallingu, ründelöögi.
8. Tunneb põhilisemaid võrkpallireegleid ja mängib reeglite järgi.
9. Oskab kasutada jalgpallis erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides.
10. Tunneb põhilisemaid jalgpallireegleid ja mäng reeglite järgi.
11. 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.
3. Emotsioonidega toimetulek.

Õpitulemused:

1. Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades.
2. Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.
3. Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

- **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. Lihtsamad esmaabi võtted liikumistegevusel saadud vigastuste korral.

Õpitulemused:

1. Analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust.
2. Peab liikumispäevikut etteantud perioodi enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks.
3. Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.
4. Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks.
5. Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi.



- **Tervis ja kehalised võimed**

Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus 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. Kehalised võimed ja nende seos tervise ja haiguste ennetamisega. Kehalisi võimeid arendavad tegevused ja harjutused.
2. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.
3. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral.
4. Kehaliste võimete arendamiseks eesmärkide püstitamine ja eneseanalüüs.
5. Liikumise ja toitumise olulisus tervisele.

Õpitulemused:

1. Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega.
2. Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.
3. Püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest.
4. Arendab regulaarselt kehalisi võimeid.
5. Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist.
6. Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.
7. Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.



## **Liikumisõpetus- 8. 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 elukutsetes, 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 metoodika.
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 või pealtvaatajana. 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 tunnivälises 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 liikumisüritusek osalejana või vaatlejana;
8. Osaleb kooli spordipäeval;
9. 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 hüpitsaga
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 käarihüplemine.
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. Oskab tundi alustada rivis.
2. Arendada oma kehalisi võimeid. Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid.
3. Sooritab koordinatsioonikava
4. Sooritab hüppenööri kava.
5. 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. Teatevahetuse 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 flopi tutvustamine. 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 hüppenöörikuva.
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 madalasendis. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Slaalom. Libisamm-tõusuviis. Sakh- uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.
4. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusamppööre 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. Pettek. 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. Kettaheite tutvustamine. Vilepallivise.

Õpitulemused:

1. Mängu kirjeldusest arusaamine ja tegutsemine mängureeglite järgi.
2. Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.
3. Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.
4. sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis.
5. Sooritab odaviske hooga.
6. Arvestab liikumistegevustes kaaslastega.
7. Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.
8. Suudab sõudeergomeetrial 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 reguraarne kehaline aktiivsus ja teadmised tervistatavast liikumisest.

Õppesisu:

1. Liikumispäeviku täitmine ja analüüsimine etteantud perioodil
2. Erineva intensiivsusega liikumine (sõrkjooks, kiirjooks, mõõdukas liikumine)





3. Kehaline aktiivsus tunnis, vabal ajal ja erinevates keskkondades.
4. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine kestvusjooksus (pulss, läbitud vahemaa, sammud, keskmine kiirus)

#### Õpitulemused:

1. On regulaarselt kehaliselt aktiivne. Teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma. Planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.
2. Peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil.
3. Oskab hinnata enda kehalist aktiivsust
4. Oskab eristada erineva intensiivsusega liikumisi (soojendusjooks, kiirjooks, vastupidavusjooks)
5. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust

- **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. Keha energia vajadus (vee tarbimine kehalise aktiivsuse ajal, toitumine enne ja pärast kehalist aktiivsust)
2. Tervist tugevdavad harjutused (vastupidavus, paindumus, jõud).
3. Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordineerimine, tasakaal, osavus).
4. Kehaliste võimete mõõtmine (tasakaalu test, paindumus, paigalt kaugushüpe, ripe kangil, 4x10m kordusjooks, 20m vastupidavus-kordusjooks).

#### Õpitulemused:

1. Teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi
2. Arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist.
3. Oskab anda hinnangu enda kehalistele võimetele.



4. Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel.
5. Püstitab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal.
6. Mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele



## **Liikumisõpetus- 9. 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.

### **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. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.



2. Sportlaste ja tantsijate roll kultuuri kandjana. Tantsukultuur ja tants kui eneseväljendusvorm.
3. Hügieeni- ja ohutusnõuded. Sobilik riietumine keskkonda ja tegevuse eripära arvestades.
4. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.
5. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).
6. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.
7. Kaasõpilaste organiseerimine lihtsamatesse liikumistegevustesse.
8. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.
9. Tantsukava koostamine tüdrukute tantsupeo raames.
10. Liikumise roll kui kultuuri osa.
11. Orienteerumine. Asukoha ja suuna määramine.
12. Osalemine koolispordi võistlustel (spordipäevad, suusapäevad, klassidevahelised sportmängud, tüdrukute tantsupidu).
13. Osalemine väljaspool kooli toimival spordivõistlusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.

#### Õpitulemused:

1. Analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.
2. Mõistab liikumisürituste ja - traditsioonide olulisust kultuuri osana.
3. Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.
4. Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana.
5. Järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid.
6. Riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
7. Analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas.
8. Oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi.
9. Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiavõitjaid.
10. Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina.
11. Mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana.
12. Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.
13. Osaleb kooli spordivõistlustel (spordipäevad, suusapäevad, tüdrukute tantsupidu).



14. Koostab rühmas tantsukava, analüüsib töö protsessi ning annab enda ja rühma tööle tagasisidet. (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. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.
4. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõu- ja venitusharjutused

Õpitulemused:

1. Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.
2. Oskab valida soojendusharjutusi ja iseseisvalt võimelda.
3. Oskab valida isesesivalt arendada oma kehalisi võimeid.
4. Hüpleb hüpitsat tiirutades ette määratud aja jooksul.
5. Tunneb ja oskab rakendada erinevaid hüplemisvõimalusi hüpitsaga.
6. Oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele.



- **Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita**

Õppesisu:

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

Õpitulemused:

1. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
2. Sooritab määrustepäraselt ringteatejooksu.
3. Suudab joosta ühtlases tempos etteantud distantsil.
4. Sooritab täishoolt kaugushüppe pakutabamisega.
5. Sooritab kolmikhüppe.
6. Oskab kasutada kõrgushüppes flopptehnikat.
7. Sooritab hüppenööriava.

- **Edasiliikumisoskused vahendil**

Õppesisu:

Suustamine:

1. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis.
2. Paaristõukeline ühesammuline uisustiil ehk Wassberg (tempo).
3. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm-tehnikas.
4. Poolsahkparalleelpööre.
5. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal.
6. Teatesuusatamine (võistlusmäärused).
7. Sõiduviiside täiustamine.
8. Mängud suuskadel.
9. Tõusu-. Laskumis- ja pidurdusviisid.
10. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).



## 11. Hüppearjutused suuskadel.

### Õpitulemused:

1. Suudab läbida suuskadel etteantud distantsi.
2. Teab ja sooritab tõusu-, laskumis- ning pidurdusviise.
3. Oskab suusatada paaristõukelise ühesammulise uisusamm-sõiduviisiga.
4. Oskab suusatades kasutada paaristõukelist ühesammulist uisustiili ehk tempovarianti.
5. Oskab suusatades kasutada poolsahkpööret slaalomrajal.
6. Teab teatesuusatamise võistlusmääruseid ja sooritab teatesuusatamise.
7. Oskab laskuda üle ebatasasuste.

### • **Vahendi käsitlemisoskus**

#### Õppesisu:

1. 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.
2. Võrkpall: sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ültall palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega 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. Viksed ja tõuked: Frisbee visked ja mäng; pallivise hoojooksult, kuulitõuke soojendusharjutused, kuulitõuge paigalt ja hoovõtuga.
5. Sõudeergomeetriga sõudmine.
6. Sulgpall: palling ja pallingu vastuvõtmine. Üksik- ja paarismäng. Reeglid, kohtuniku tegevus.
7. Saalihoki: palli vedamine ja söötmine. Pealelööök väravale. Tehnika täiustamine erinevate harjutuste ja mängusituatsioonide kaudu.
8. Pesapall: pesapalli reeglite tundmine. Lööök pesapallikurigaga. Mäng kohandatud reeglitega.
9. Discgolf: discgolffi reeglid ja varustus. Ees- ja tagakäevisked.
10. Jõutreening jõusaali inventariga.



### Õpitulemused:

1. Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente ja mängib sportmänge reeglite järgi.
2. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis.
3. Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis.
4. Kasutab sportmängude puhul erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides.
5. Oskab sooritada kuulitõuget paigalt ja hoovõtult.
6. Teab discgolfi reegleid ja oskab kasutada vastavalt mänguolukorrale erinevaid viskeid.
7. Osakab jõutreeninguks kasutada jõusaali inventari.
8. Teab, milliste harjutustega treenida jõusaalis erinevaid lihasgruppe.
9. 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
3. Emotsioonidega toimetulek

### Õpitulemused:

1. Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
2. Seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades
3. Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule
4. Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

- **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. Erineva intensiivsusega liikumine (sörkjooks, kiirjooks, mõõdukas liikumine)
4. Kehaline aktiivsus tunnis, vabal ajal ja erinevates keskkondades.
5. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine kestvusjooksus (pulss, läbitud vahemaa, sammud, keskmine kiirus)
6. Liikumiseks ettevalmistavad ja koormusjärgsed tegevused
7. Liikumistegevus pärast traumasid ja haigestumisi
8. Liikumisega seotud riskide ennetamine ja esmane abi

## Õpitulemused:

1. Planeerib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning täidab liikumispäevikut
2. Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse
3. Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks
4. Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi
5. Rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust
6. Teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korra

### • Tervis ja kehalised võimed

Terviseiga 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. Tervist tugevdavad harjutused (vastupidavus, paindumus, jõud).
2. Oskuseid arendavad harjutused, mängud (kiirus, koordineerimine, tasakaal, osavus).
3. Kehaliste võimete seos tervise ja haiguste ennetamisega.
4. Kehalisi võimeid arendavad tegevused.



5. Eesmärkide seadmine, täitmine ja analüüs.
6. Liikumise ja toitumise tasakaal.

Õpitulemused:

1. Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega.
2. Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.
3. Püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest.
4. Arendab regulaarselt kehalisi võimeid.
5. Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist.
6. Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.