

Ainevaldkond „Liikumisõpetus”

1. Üldalused

1.1. Kehakultuuripädevus

Liikumisõpetuse õpetamise eesmärk põhikoolis on toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes, väärtustada kehalist aktiivsust ning tervislikku eluviisi. See hõlmab oskust hinnata kehalise vormisoleku taset ning valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on tolerantne suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostööoskus tundides ja koolivälistel üritustel.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine

Ainevaldkonda kuulub liikumisõpetus, mida õpetatakse 1.–9. klassini. Liikumisõpetuse nädalatundide jaotus kooliastmeti on järgmine:

- **I kooliaste** – 8 nädalatundi
- **II kooliaste** – 8 nädalatundi
- **III kooliaste** – 6 nädalatundi

2. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv liikumisõpetus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujundamisel. Koolis kogetud liikumise rõõm soodustab huvi spordivõistluste ja tantsuürituste vastu ning inspireerib õpilasi osalema erineva taseme võistlustel. Liikumisõpetuse tundides omandatud teadmised, oskused ja vilumused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Liikumisõpetuse õppekorraldus toetab õpilase tervikliku isiksuse kujunemist.

Põhikooli liikumisõpetuse ainekava hõlmab kuut spordiala:

- **Võimlemine**
- **Kergejõustik** (õpitulemustes ja õppesisus esitatakse erinevalt jooks, hüpped ja visked)
- **Liikumis- ja sportmängud**: korv-, võrk- ja jalgpall, sulgpall, saalihoki, indigo, aafrika keks
- **Tantsuline liikumine**
- **Suusatamine**
- **Orienteerumine**

I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse, kus omandatakse vajalikud teadmised ja oskused igapäevaeluks. Tähtsamad teemad on ohutu käitumine ujulas ja avalikes veekogudes. Liikumisõpetuse korraldamisel arvestatakse õpilaste huve, kooli traditsioone ja olemasolevaid sportimistingimusi. Õpitulemuste saavutamiseks kasutatakse mitmesuguseid mittetraditsioonilisi liikumisviise, nagu saalihoki, sulgpall, indigo, erinevad tantsuliigid ja aafrika keks.

2.1. Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas.

Viis ainekava läbivat valdkonda on:

1. Liikumisoskused
2. Tervis ja kehalised võimed
3. Kehaline aktiivsus
4. Liikumine ja kultuur
5. Vaimne ja kehaline tasakaal

Kõik valdkonnad on omavahel seotud ja toetavad õpilase tervikliku isiksuse kujunemist.

a) Liikumisoskused

Mitmekülgsete liikumisoskuste omandamine on oluline, et tegeleda erinevate liikumis- ja sporditegevustega ning tunda ennast seejuures kompetentsena. Liikumisoskused kujunevad nelja alarühma kaudu:

1. **Edasiliikumisoskused** – oskus kõndida, joosta, hüpata, ronida, ujuda ning liikuda rütmis ja muusika saatel koostöös teistega.
2. **Oskus liikuda spordivahendiga** – oskus liikuda nii maal kui ka vees, kasutades spordivahendeid (suusad, uisud, jalgratas, tõukeratas jne).
3. **Oskus käsitseda spordivahendit** – oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa spordivahendit käe, jala või muu vahendiga.
4. **Oskus kontrollida keha asendites ja liikumisel** – oskus säilitada tasakaalu paigal, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

b) Tervis ja kehalised võimed

Tervisega seotud kehalised võimed, nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus, on olulised igapäevaeluga toimetulekuks, haiguste ennetamiseks ning osalemiseks erinevates liikumistegevustes. Need on seotud inimese üldise elukvaliteediga kogu elu vältel.

Oskustega seotud kehalised võimed, nagu koordineerimine, osavus, kiirus ja tasakaal, laiendavad inimese võimalusi olla kehaliselt aktiivne ning tulla toime igapäevaelu olukordades.

Lisaks käsitletakse teemasid, nagu liikumise ja toitumise tasakaal, kulutatud ja saadav energia ning tervislik toitumine.

c) Kehaline aktiivsus

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

d) Liikumine ja kultuur

Liikumine ja kultuur on tihedalt põimunud erinevate elukutsete, liikumis- ja sporditraditsioonide, ürituste, väljapaistvate sportlaste ning kultuuriinimeste (tantsijad, näitlejad jne) kaudu. Kultuuri kandjad ja mõjutajad võivad olla kõik ühiskonna liikmed.

e) Vaimne ja kehaline tasakaal

Vaimne ja kehaline seisund on omavahel tihedalt seotud. Oluline on märgata enda vaimset ja kehalist seisundit, sealhulgas emotsioone, aidata kaasa tasakaalu kujunemisele ning seda säilitada.

2.2. Liikumisõpetuse lõimimine teiste õppeainetega

Õpilaste aktiivne kaasamine lõimivasse õppesse aitab kujundada terviklikku, teadlikku ja aktiivset inimest, kes rakendab oma teadmisi ja oskusi erinevates olukordades. Süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega on seejuures väga oluline.

Liikumispädevuse kujunemist toetab lõimimine teiste õppeainetega järgmiselt:

1. Keel ja kirjandus

- Liikumisalaste mõistete ja terminoloogia kasutamine nii suulises kui ka kirjalikus suhtlemises.
- Sõnavara tundmine ja rakendamine, tekstimõistmine ja loominguiline väljendus liikumisteemadel.

2. Võõrkeeled

- Liikumistegevustes kasutatavate võõrsõnade ja terminite omandamine.
- Võõrkeelsete infoallikate kasutamine liikumisalase info otsimisel.

3. Matemaatika

- Matemaatiliste mõistete ja oskuste seostamine liikumise ja liikumisanalüüsiga.

4. Loodusained

- Liikumise seos loodusainete teemade ja mõistetega.
- Liikumise mõju inimese organismile ja keskkonnasõbralik liikumine.
- Toitumise ja liikumise omavaheline seos ning inimese tugi- ja liikumiselundkonna toimimine.

5. Sotsiaalsed

- Liikumistegevused toetavad arusaamist sotsiaalainete teemadest, nagu minapildi ja enesehinnangu kujunemine, tervislikud eluviisid, stressi ja pinget ennetamine ning maandamine.
- Liikumisharrastuste roll füüsilises, vaimses, emotsionaalses ja sotsiaalses tervises.

6. Arvutiõpetus

- Liikumise- ja spordivahendite loomine digitaalsete vahendite abil.
- Loovtööde vormistamine ja liikumistegevuste planeerimine arvutite abil.

7. Kunst

- Liikumine kui kultuuri osa, sealhulgas liikumise ja muusika seosed.
- Liikumine muusika või rütmi saatel ning liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt muusikale.

1. klass

Eesmärgid

1. Oskab ohutult käituda kehalise kasvatus tunnis, sportimispaikades ja liikluses.
2. Järgib õpetaja juhiseid, reegleid ja ohutusnõudeid.
3. Tunneb ja täidab mängureegleid.
4. Suudab liikuda koos kaaslastega.
5. Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust.
6. Oskab tantsida rahvatantse.

Õppeteemad

Kergejõustik

- Jooksuasend, alustamine ja lõpetamine.
- Teatevõistluste algteadmised.
- Põlve- ja sääretõstejooks, kiirjooks ja stardikäsklused.

- Hüpped, sealhulgas takistustest ülehüpped.
- Pallihoid ja pallivise paigalt.

Võimlemine

- **Rivi- ja korraharjutused:** tervitamine, rivistumine, harvenemine, pööre hüppega.
- **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:** päkk- ja kandsammud, harki- ja käärihüpped.
- **Üldarendavad harjutused:** muusika või lugemise saatel, vahenditega ja ilma.
- **Rakendusvõimlemine:** ronimine, takistuste ületamine.
- **Akrobaatika:** veeremised, turiseisu ja trelite algõpetus.
- **Tasakaaluharjutused:** liikumine pingil ja joonel.

Liikumis- ja sportmängud

- Jooksu- ja hüppemängud.
- Liikumismängud palliga ja ilma.
- Põrgatamisharjutused (korvpalliga).
- Mängud vabas õhus.

Kelgutamine

- Ohutusreeglid.
- Kelgumäe tõusmine ja laskumine.

Orienteerumine

- Orienteerumine ruumis ja looduses objekti plaani järgi.

Tantsuline liikumine

- Rütmi- ja liikumisharjutused.
- Tantsusammud: külgsamm, hüpak- ja galoppsamm.
- Rahvarõivaste ja kultuuri tutvustamine.

Õpitulemused

Liikumisoskused

Õpilane:

1. Kasutab edasiliikumisoskusi rütmis ja koostöös rühmaga.
2. Oskab liikuda ja käsitseda vahendit harjutustes ja mängudes.
3. Teab vahendite hooldusvajadust.
4. Suudab hoida tasakaalu erinevates asendites ja liikumisel.
5. Järgib turvalisuse põhimõtteid ja tunneb turvavarustuse kasutamise vajadust.
6. Hindab enda liikumisosi ja ohutust.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

1. Osaleb aktiivselt kehalist võimekust arendavates mängudes.
2. Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

1. Mõistab igapäevase liikumise vajadust.
2. Suudab abistada ja abi kutsuda ohuolukorras.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

1. Järgib ausa mängu ja hügieeni põhimõtteid.
2. Riietub liikumiseks sobivalt ja tunneb rahvatantse.
3. Avastab tantsu kaudu uusi liikumisvõimalusi.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

1. Harjutab tegevusi, mis soodustavad tasakaalu ja emotsioonide juhtimist.

Praktilised tööd

- Koolisestest võistluste (rahvastepall, teatejooks) korraldamine.
- Osalemine projektis "Liikuma kutsuv kool".
- Spordipäevad (sügisene, talvine, kevadine).
- Aineühenduse nädala sporditegevused.

Hindamine

Hinnatakse kujundavalt:

- Õpilaste kaasatõotamist, püüdlikkust ja reeglite järgimist.
- Liikumisoskuste arengut, pidades silmas saavutatud taset ja õppimise protsessi.

2. klass

Eesmärgid:

- 1) oskab ohutult käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval
- 2) suudab järgida õpetaja juhiseid, seatud reegleid ja ohutusnõudeid
- 3) teab mängureegleid ja täidab neid
- 4) suudab liikuda koos kaaslastega
- 5) teab kehalise aktiivsuse tähtsusest
- 6) oskab tantsida rahvatantse
- 7) oskab ujuda

Eesmärgid:

1. Oskab ohutult käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval.
2. Suudab järgida õpetaja juhiseid, seatud reegleid ja ohutusnõudeid.
3. Teab mängureegleid ja täidab neid.
4. Suudab liikuda koos kaaslastega.

5. Teab kehalise aktiivsuse tähtsust.
6. Oskab tantsida rahvatantse.
7. Oskab ujuda.

Õppeteemad:

- **Kergejõustik:** Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Visked erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Põlve- ja sääretõstejooks, kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Kestvusjooks. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt. Visked. Pallihoie. Täpsusvisked ülalt. Pallivise paigalt.
- **Võimlemine:** Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu, kolonni, harvenemine. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Hark- ja käärihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veere kääras, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme.
- **Liikumis- ja sportmängud:** Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused korvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.
- **Kelgutamine:** Ohutusreeglid kelgumäel. Kelgumäele tõus, mäest alla laskmine, ohutu isteasend, ohutu kukkumine.
- **Orienteerumine:** Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumismängud.
- **Tantsuline liikumine:** Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp- ja lõppsamm. Riietus, rahvarõivad.
- **Ujumine:** Libisemine vees, sukeldumine, hõljumine vee pinnal, edasi liikumine selili ja rinnuli.

Õpitulemused

Liikumisoskused

Õpilane:

1. Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.
2. Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.
3. Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust.
4. Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.
5. Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda.
6. Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.
7. Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.
8. Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel.
9. Arvestab tegevustes kaaslasiga.

10. Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

1. Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.
2. Nimetab kehalisi võimeid.
3. Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

1. Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.
2. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.
3. Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

1. Loob midagi liikumisega seotult.
2. Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.
3. Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.
4. Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.
5. Riietub liikumiseks sobilikult.
6. Teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond.
7. Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda.
8. Tantsib üksi, paaris ja rühmas.
9. Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

1. Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.
2. Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulekut soodustavaid tegevusi.

Praktilised tööd

- Koolivahelised võistlused (rahvastepall, teatejooks, jalgpall).
- Osalemine projektis „Liikuma kutsuv kool“.
- Spordipäevad (sügisene, talvine, kevadine).
- Erinevad sporditegevused aineühenduse nädala raames.

Hindamine

Kehtib kujundav hindamine. Hinnatakse õpilaste tegevust tundides (kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse või harjutuse omandamiseks.

3. klass

Eesmärgid

1. Õpilane oskab ohutult käituda kehalise kasvatus tunnis, sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval.
2. Järgib õpetaja juhiseid, seatud reegleid ja ohutusnõudeid.
3. Tunneb mängureegleid ja täidab neid.
4. Suudab liikuda koos kaaslastega.
5. Teab kehalise aktiivsuse tähtsust.

Õppeteemad

Kergejõustik

- Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine.
- Mitmesugused jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks, kiirjooks, kehvusjooks.
- Stardikäsklused ja püstistart.
- Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.
- Hüpped: takistustest ülehüpped, paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.
- Visked: palli hoie, täpsusvisked ülalt, visked vertikaalse märklaua pihta.

Võimlemine

- Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine, harvenemine.
- Üldkoormavad hüplemisharjutused: harki- ja käärihüpped.
- Üldarendavad võimlemisharjutused vahenditega ja ilma, saatelugemise või muusika saatel.
- Rakendusvõimlemine: ronimine, takistuste ületamine ja alt läbimine.
- Akrobaatilised harjutused: tirel, turiseis, veered.
- Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil.

Liikumis- ja sportmängud

- Jooksu-, hüppe- ja liikumismängud pallita ja palliga.
- Põrgatamisharjutused korvpalliga.
- Liikumismängud väljas ja maastikul.

Kelgutamine

- Ohutusreeglid kelgumäel: ohutu tõus ja laskumine, isteasend ja kukkumine.

Orienteerumine

- Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi.
- Orienteerumismängud loodus- ja tehiseobjektide järgi.

Õpitulemused

Liikumisoskused

Õpilane:

1. Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades ja koostöös kaaslastega.
2. Liigub vahendil harjutustes ja liikumismängudes.
3. Tunneb vahendite hoidmise ja hooldamise vajadust.

4. Hoidub turvaliselt ning kasutab liikumisel turvavarustust.
5. Annab tagasisidet oma liikumisoskuste kohta.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

1. Osaleb aktiivselt mängudes ja harjutustes.
2. Nimetab ja mõõdab enda kehalisi võimeid.
3. Teab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

1. Teab kehalise aktiivsuse igapäevast vajalikkust.
2. Märkab liikumisel muutusi kehas, näiteks südamelöögisageduses.
3. Toetab liikumiseks valmistumist ja taastumist.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

1. Loob midagi liikumisega seotult.
2. Kirjeldab kogemusi liikumisüritustel.
3. Järgib ausa mängu põhimõtteid.
4. Teab Eesti sportlasi ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

1. Teeb vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid harjutusi.
2. Märkab emotsioone ja nendega toimetuleku võimalusi.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest (1.–3. klass)

Õppesisu

1. Liikumise ja sportimise tähtsus tervisele:

- Regulaarse liikumise ja sportimise mõju tervisele.
- Liikumine ja sportimine üksi ja koos kaaslastega.
- Oma ja kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

2. Ohutu liikumine ja liiklemine:

- Ohutu liikumise ning liiklemise juhised.
- Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis.
- Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviiside puhul.
- Ohutu liiklemine kooliteel ja sportimispaikadesse suundudes.

3. Hügieen ja riietus:

- Hügieenireeglid kehaliste harjutuste tegemisel.
- Teadmised ilmastiku ja spordiala nõuetele vastavast riietumisest.
- Pesemise vajalikkus pärast kehalist koormust.

4. Spordialased teadmised:

- Elementaarsed teadmised erinevatest spordialadest.
- Tervisesport ja selle tähtsus.

Õpitulemused

Õpilane:

1. Teab regulaarse liikumise ja sportimise tähtsust tervisele.
2. Osaleb aktiivselt kehalistes tegevustes ja oskab anda hinnanguid kehalisele koormusele (kerge/raske).
3. Järgib kehalise kasvatus tunni reegleid ja ohutusnõudeid.
4. Suudab kirjeldada oma ja kaaslaste sooritusi ning anda neile hinnanguid.
5. Täidab mängureegleid ja järgib hügieeninõudeid kehalise koormuse järgselt.
6. Teab ja järgib ohutu liiklemise ning liikumise põhimõtteid nii kooliteel kui sportimispaikades.

Praktilised tööd

- Osalemine koolivahelistel võistlustel (nt rahvastepall, teatejooks, jalgpall).
- Kaasalöömine projektis „Liikuma kutsuv kool“.
- Spordipäevad (sügisene, talvine, kevadine).
- Sporditegevused ainetühenduse nädala raames.

Hindamine

- Kehtib **kujundav hindamine**.
- Hinnatakse õpilaste osalemist tundides, sh:
 - Kaasatötamine.
 - Püüdlikkus.
 - Reeglite ja hügieeninõuete järgimine.
- Õpitulemustes esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse:
 - Saavutatud taset.
 - Harjutuste või tegevuste omandamisel pingutust ja tööd nõudvad ülesanded.

4. klass

Eesmärgid:

4. klassi õpilane:

1. teab, kuidas ja millises mahus planeerida kehalist aktiivsust igapäevastes tegevustes;
2. oskab mõõta enda pulssi ja anda objektiivset hinnangut enda kehalisele aktiivsusele;
3. oskab kasutada lihtsamaid tehnoloogilisi vahendeid ja liikumispäevikut lühiajalisel perioodil enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
4. suudab sooritada taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab selle olulisust;
5. teab esmaabi andmise esimesi etappe.

Õppeteemad:

Kergejõustik: Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks, pendel, teatejooks, kiirjooks stardikäsklustega, kestvusjooks, maastiku jooks.

Hüpped: mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused, kaugushüpe, kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Visked: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta, pallivise paigalt ja nelja sammu hooga.

Võimlemine: Rivikorra harjutused, ümberrivistumine viirus ja kolonnis, pöörded sammuliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused, harjutuskombinatsioonid. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saate lugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestused, vetrumised. Akrobaatika: erinevad tiielid, painduvust arendavad harjutused ja kaarsild, tasakaaluharjutused.

Liikumismängud ja spordialad: Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Võrkpall, korvpall, jalgpall, saalihoki, sulgpall. Suusatamine/kelgutamine, orienteerumine, tantsuline liikumine.

Õpitulemused

Liikumisoskused

Õpilane:

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

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

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

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

Praktilised tööd

- Aine spordinädala korraldamine (klassivahelised/koolidevahelised rahvastepalli-, võrkpalli-, korvpallivõistlused, vabatahtlik teatejooks, aktiivsed vahetunnid, liikumispausid tundides)
- Spordipäevad (sügisene, talvine, kevadine)
- Osalemine projektis "Liikuma kutsuv kool"
- Uute spordialadega tutvumine (tunnid linna spordikoolides, klubides ja asutustes)
- Osalemine linna/maakonna/riigi võistlustel

Hindamine

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

5. klass

Eesmärgid:

5. klassi õpilane:

1. teab, kuidas ja millises mahus planeerida kehalist aktiivsust igapäevastes tegevustes;
2. oskab mõõta enda pulssi ja anda subjektiivset hinnangut enda kehalisele aktiivsusele;
3. oskab kasutada lihtsamaid tehnoloogilisi vahendeid ja liikumispäevikut lühiajalisel perioodil enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
4. suudab sooritada taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab selle olulisust;
5. teab esmaabi andmise esimesi etappe.

Õpiteemad: *Kergejõustik:*

- Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks.
- Pendel Teatejooks.
- Kiirjooks stardikäsklustega.
- Kestvusjooks.
- Maastiku jooks.
- Hüpped. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine.
- Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.
- Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta.
- Pallivise nelja sammu hooga.
- Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta.
- Pallivise paigalt.
- Põlve- ja sääretõstejooks.
- Jooksu alustamine ja lõpetamine.
- Kiirjooks ja selle eelsoojendus.
- Ringteatejooksu teatevahetus.
- Kestvusjooks.

Võimlemine:

- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.
- Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.
- Harjutuskombinatsioonid.
- Rühiharjutused.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.
- Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saate lugemise ja/või muusika saatel.
- Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestused, vetrumised.
- Rühiharjutused.
- Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.
- Akrobaatika. Erinevad tirelid; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild.
- Tasakaaluharjutused.

Liikumis- ja sportmängud:

- Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.
- Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga.
- Minivõrkpall.
- Võrkpall lihtsustatud reeglite järgi.
- Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega.
- Rahvastepalli erinevad variandid. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-küljelt palling. Pioneeripall.
- Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.
- Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpalli reeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- Saalihoki, sulgpall. Saalihoki – kepi hoie, löök. Sulgpall – alt ja ülalt löök, servimine.
- Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpõidurdus.

Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

- Orienteerumine. Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.
- Tansuline liikumine. Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu. Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, linetants, just dance jm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.

Õpitulemused:

Liikumisoskused

Õpilane:

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

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

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

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

1. loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

Praktilised tööd:

- Aine spordinädala korraldamine (klassivahelised/koolidevahelised rahvastepalli-, võrkpalli-, korvpallivõistlused, vabatahtlik teatejooks, aktiivsed vahetunnid, liikumispausid tundides).
- Spordipäevad (sügisene, talvine, kevadine).
- Osalemine projektis "Liikuma kutsuv kool".
- Uute spordialadega tutvumine (tunnid linna spordikoolides, klubides ja asutustes).
- Osalemine linna/maakonna/riigi võistlustel.

Hindamine:

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

6. klass

Eesmärgid:

6. klassi õpilane:

1. sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatud tulemustega; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid iseseisvalt;
2. tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamiseks;
3. oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
4. oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
5. valdab teadmisi õpitud liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikajal toimunud olümpiamängudest;
6. oskab sportimisel kasutada erinevaid liikumis- ja terviseäppe.

Õpiteemad:

Kergejõustik. Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlvetõste- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi. Visked. Võistlusmäärused. Aja mõõtmine. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Kiirjooks ajavõtuga.

Võimlemine. Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped. Akrobaatika. Seinalattide harjutused. Erinevad tirelid ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil ja matil.

Liikumis- ja spordimängud. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Minivõrkpall. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Alt-küljelt palling.

Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpalli reeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Saalihoki, sulgpall. Saalihoki - kepi hoie, löök. Sulgpall – alt ja ülalt löök, servimine. Mängureeglitega tutvumine.

Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuga ja paaristõukelise ühesammulise sõiduvõisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduvõis. Laskumine madalalendis. Poolsahkpööre. Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemise suunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

Orienteerumine. Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused nutiseadmega seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja nutiseadmeid kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.

Tantsuline liikumine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Ruumitaju ja koordinatsiooniharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, linetants jm. Tantsustiilide erinevus.

Õpitulemused:

Õpilane:

1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

2. liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
3. rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
4. käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
5. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
6. rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
7. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
8. analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
9. analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
10. teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

Teadmised spordist ja liikumisviisidest: 4.-6. klass

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.
4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja jooksuharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida oma kehalisi võimeid ja rühti.
6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jm.
7. Teadmised digivahenditest ja nutiseadmetest; kuidas kasutada erinevaid liikumis- ja terviseäppe; kuidas jälgida enda tervislikku toitumist ja elustiili läbi erinevate programmide.

Praktilised tööd:

- Aine spordinädala korraldamine (klassivahelised/koolivahelised rahvastepalli, võrkpalli, korvpallivõistlused, vabatahtlik teatejooks, aktiivsed vahetunnid, liikumispausid tundides).
- Spordipäevad (sügisene, talvine, kevadine).
- Osalemine projektis „Liikuma kutsuv kool“.
- Uute spordialadega tutvumine (tunnid linna spordikoolides, klubides ja asutustes).
- Osalemine linna/maakonna/riigi võistlustel.

Hindamine:

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangu andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Hinnata tuleb ka õpilaste tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

7. klass

Eesmärgid:

7. klassi õpilane:

1. oskab selgitada kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
2. suudab liikuda reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
3. oskab kasutada digivahendeid sportimisel;
4. teab ja mõistab ausa mängu tähendust ning rakendab selle põhimõtteid;
5. mõistab rahvuslike liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;

Õppeteemad:

- **Kergejõustik:** Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestavusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolet. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Kergejõustiku alade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlustel.
- **Võimlemine:** Jõu-, venituse- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutused akrobaatikas, kangil. Toenghüpe. Võimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. Fitnesskava.
- **Võrkpall:** Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt- ja altsööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Ründelöök. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnika elementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Mängustrateegia tutvustamine.
- **Korvpall:** Sööt ja löige rünnakul. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Mängureeglite järgi.
- **Suusatamine:** Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).
- **Orienteerumine:** Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.
- **Tantsuline liikumine:** Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kontaktantsu, rahvantsu, kaasaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.

Õpitulemused

Liikumisoskused:

Õpilane:

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

Tervis ja kehalised võimed:

Õpilane:

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

Kehaline aktiivsus:

Õpilane:

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

Liikumine ja kultuur:

Õpilane:

1. loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
2. on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
3. mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
4. teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
5. järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;

6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
7. analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
9. mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
10. organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Vaimne ja kehaline tasakaal:

Õpilane:

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

Praktilised tööd:

- Aine spordinädala korraldamine (klassivahelised/koolivahelised võrkpalli- ja korvpallivõistlused, aktiivsed vahetunnid, vabatahtlik teatejooks, liikumispausid tundides)
- Spordipäevad (sügisene, talvine, kevadine)
- Kohtuniku tegevused linnavõistlustel
- Osalemine projektis “Liikuma kutsuv kool”

Hindamine:

7. klassis hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega liikumisõpetuse tundides ning tunnivälises tegevuses. Teadmistele hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi ja vilumusi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist. Andekad õpilased, kes tegelevad spordiringis ja osalevad riiklikel spordivõistlustel, on vabastatud liikumisõpetusest ainult liikumisõpetaja kokkuleppel enne tähtsaid võistlusi.

8. klass

Eesmärgid:

8. klassi õpilane:

1. oskab hinnata oma kehalist aktiivsust;
2. teab erineva füüsilise koormuse mõju organismile ja suudab leida endale sobiva koormuse;
3. oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid kehalise aktiivsuse hindamiseks;
4. suudab rakendada taastumiseks traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;
5. teab, millised vigastused võivad liikumistegevustel juhtuda;
6. oskab õnnetuse korral tegutseda;
7. analüüsib väljaspool kooli saadud kogemust liikumisüritusel, kus ta osaleb osalejana või vabatahtlikuna;
8. teab ja mõistab ausa mängu tähendust ning rakendab selle põhimõtteid;
9. mõistab rahvuslike liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
10. suudab järgida erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
11. oskab arvestada looduskeskkonnas liikumise erinevate tingimustega.

Õppeteemad:

- **Kergejõustik:** Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise paigalt ja hoojooksult.
- **Võimlemine:** Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samm liikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lödvestamised, vetrumised. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskus kujundavad harjutused. Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Akrobatika. Erinevad tirelid; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused, pöörded, harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil.
- **Liikumis- ja spordimängud:** Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Võrkpall: ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid. Minivõrkpall. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-est palling. "Pioneeripall". Kolme viskega võrkpall. Jalgpall: jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Korvpall: palli hoide, söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpalli reeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Saalihoki, sulgpall. Saalihoki – kepi hoie, löök. Sulgpall – alt ja ülalt löök, servimine.
- **Suusatamine/kelgutamine:** Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Laskumine põhi ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.
- **Orienteerumine:** Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.
- **Tantsuline liikumine:** Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutrumba põhisamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.

Õpitulemused:

Liikumisoskused

Õpilane:

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

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

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

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

1. loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
2. on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
3. mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
4. teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
5. järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;

6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
7. analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
9. mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
10. organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

Praktilised tööd

- Aine spordinädala korraldamine (klassivahelised/koolivahelised võrkpalli ja -korvpallivõistlused, aktiivsed vahetunnid, vabatahtlik teatejooks, liikumispausid tundides)
- Spordipäevad (sügisene, talvine, kevadine)
- Kohtuniku tegevused linnavõistlustel
- Osalemine projektis "Liikuma kutsuv kool"

Hindamine

8. klassis hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega liikumisõpetuse tundides ning tunnivälises tegevuses. Teadmistele hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi ja vilumusi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist. Andekad õpilased, kes tegelevad spordiringis ja osalevad riiklikel spordivõistlustel, on vabastatud ainult liikumisõpetaja kokkuleppel enne tähtsaid võistlusi.

9. klass

Eesmärgid:

Õpilane:

1. oskab hinnata oma kehalist aktiivsust;
2. teab erineva füüsilise koormuse mõju organismile ja suudab leida endale sobiva koormuse;
3. oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid kehalise aktiivsuse hindamiseks;
4. suudab rakendada taastumiseks traumade ja haiguste järgset sobilikku liikumistegevust ja koormust;
5. teab, millised vigastused võivad liikumistegevustel juhtuda;
6. oskab õnnetuse korral tegutseda;
7. suudab analüüsida väljaspool kooli saadud kogemust liikumisüritusel, kus ta osaleb osalejana või vabatahtlikuna;
8. teab ja mõistab ausa mängu tähendust ning rakendab selle põhimõtteid;
9. mõistab rahvuslike liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
10. suudab järgida erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
11. oskab arvestada looduskeskkonnas liikumise erinevate tingimustega;

12. suudab arutleda liikumise ja kultuuri seoste ja enda kui kultuurikandja rolli üle;
13. suudab valida ja sooritada iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
14. oskab seostada ja põhjendada nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades;
15. mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.

Õppeteemad:

- **Kergejõustik:** Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestavusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Kergejõustiku alade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlustel.
- **Võimlemine:** Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutused akrobaatikas, kangil. Toenghüpe. Võimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. Fitness kava.
- **Võrkpall:** Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt- altsööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Ründelöök. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Mängustrateegia tutvustamine.
- **Korvpall:** Sööt ja löige rünnakul. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.
- **Suusatamine:** Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).
- **Orienteerumine:** Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.
- **Tantsuline liikumine:** Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine kontaktantsu, rahvatantsu ja kaasaegsete tantsutehnika ning -stiilide kaudu.

Õpitulemused:

Liikumisoskused

Õpilane:

1. kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
2. liigub edasi vahendil muutuvast keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;
3. rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;

4. käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
5. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
6. seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
7. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
8. annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
9. annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
10. seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

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

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

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

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

2. seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;
3. mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;
4. mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

Teadmised spordist ja viisidest

7.-9. klass

1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse tähtsus.
2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabi.
3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; aus mäng.
4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik jm). Kehalise töövõime arendamine: kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
6. Teadmised digitaalsetest vahenditest; kuidas jälgida enda tervislikku toitumist ja elustiili.

Praktilised tööd

- Aine spordinädala korraldamine (klassivahelised/koolivahelised võrkpalli- ja korvpallivõistlused, aktiivsed vahetunnid, vabatahtlik teatejooks, liikumispausid tundides).
- Spordipäevad (sügisene, talvine, kevadine).
- Kohtuniku tegevused linnavõistlustel.
- Osalemine projektis “Liikuma kutsuv kool”.

Hindamine

9. klassis hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega liikumisõpetuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Teadmiste hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilaste võimet rakendada omandatud teadmisi ja vilumusi praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilaste enesehindamist. Andekad õpilased, kes tegelevad spordiringis ja osalevad riiklikel spordivõistlustel, on vabastatud liikumisõpetusest ainult liikumisõpetaja kokkuleppel enne tähtsaid võistlusi.

4) Füüsiline õppekeskkond

NVPK koos koolipidajaga tagab liikumispädevuse saavutamiseks vajalikud ruumid ja õppevahendid. Liikumisõpetuse tunnid korraldatakse:

1. **Sisekeskkond** – tunnid viiakse läbi ruumides, mis võimaldavad saavutada planeeritud õpitulemusi. Nendeks on võimalik, ujula, aula, klassiruumid, Kalev Fama staadion, NK spordiplats.
2. **Õuekeskkond** – toetab liikumisõpetuses omandatud oskuste kasutamist ja arendamist, pakkudes erinevaid võimalusi erinevatele klassidele.
3. **Spordiinventar** – tagab tunnieesmärkide saavutamise.

4. Õpilastel on võimalus kasutada riietusruume ja pesemisruume.
5. Õpilastel on võimalus kasutada malenurkasid, võimlat ja spordivahendeid aktiivsetel vahetundidel.
6. **Õuesõppe vahendid** – pakuvad võimalusi liikumistegevusteks õues.
7. Projektist „**Liikuma kutsuv kool**” saadud vahendid (ronimissein, keksuplatsid, kleepsud, tenniselauad).