

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus (vt riiklik õppekava)

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

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

1.2 Ainevaldkonna kirjeldus (vt riiklik õppekava)

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

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

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus 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 õppetundi (nt aktiivne vahetund).

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

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

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

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

1.3. Õpitulemused

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda.

I kooliaste (1.–3. klass)

Liikumisoskused: Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja -kogemusi.

Tervis ja kehalised võimed: Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja teab liikumise ja toitumise seost tervisega.

Kehaline aktiivsus: Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne.

Liikumine ja kultuur: Õpilane teab, et liikumine on kultuuri osa ja on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist.

Vaimne ja kehaline tasakaal: Õpilane omab kogemust vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ja emotsioonide märkamisest.

II kooliaste (4.–6. klass)

Liikumisoskused: Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi.

Tervis ja kehalised võimed: Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ja mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega.

Kehaline aktiivsus: Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid.

Liikumine ja kultuur: Õpilane mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ja ennast liikumistegevuste loojana.

Vaimne ja kehaline tasakaal: Õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

III kooliaste (7.–9. klass)

Liikumisoskused: Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.

Tervis ja kehalised võimed: Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ja analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu.

Kehaline aktiivsus: Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid.

Liikumine ja kultuur: Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuste loojana.

Vaimne ja kehaline tasakaal: Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisele.

1.4. Õppe- ja kasvatus eesmärgid kooliastmeti

I kooliaste (1.–3. klass)

Liikumisoskused: Õppeprotsess toetab laste loomulikku liikumissoovi erinevates keskkondades, sh lii kluses. Õpilased saavad mitmekülgseid liikumisoskused ja - kogemused mänguliste, tantsuliste ja sportlike tegevuste kaudu. Omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises.

Tervis ja kehalised võimed: Eesmärk on, et õpilased arendavad kehalisi võimeid mitmekülgsete liikumistegevuste kaudu ja saavad kogemuse kehaliste võimete mõõtmisest

Kehaline aktiivsus: Eesmärk on, et õpilane teeb ja mõtleb aktiivselt tunnis kaasa.

Liikumine ja kultuur: Eesmärk on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.

Vaimne ja kehaline tasakaal: Eesmärk on, et õpilane saaks kogemuse kehatunnetus- ja meelerahuharjutustest.

II kooliaste (4.–6. klass)

Liikumisoskused: Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh lii kluses. Õpilased loovad ka ise suunatult liikumismänge ja tantse liikumisoskuste arendamiseks.

Tervis ja kehalised võimed: Eesmärk on, et õpilased teadvustavad kehaliste võimete arendamise olulisust enda tervise seisukohalt, arendavad regulaarselt kehalisi võimeid ja teadlikult mõõdavad neid.

Kehaline aktiivsus: Eesmärk on, et õpilane teadvustab kehalise aktiivsuse olulisust ja selle seost vaimse, füüsilise, sotsiaalse ja emotsionaalse tervisega, oskab jälgida kehalist seisundit liikumistegevuse ajal ja peale seda ning on regulaarselt kehaliselt aktiivne.

Liikumine ja kultuur: Eesmärk on, et õpilane mõistab liikumist kultuuri osana isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.

Vaimne ja kehaline tasakaal: Eesmärk on, et õpilane kasutab õpetaja toetamisel kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja mõistab nende olulisust.

III kooliaste (7.–9. klass)

Liikumisoskused: Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid spordialades, tantsudes, lihtsustatud sportmängudes, erinevates kombinatsioonides ja keskkondades, sh liikluses. Liikumisoskuste kasutamisel lihtsustatud sportmängudes on rõhuasetused kõikide õpilaste aktiivsel osalemisel, oskuste teadlikul kasutamisel mängu olukorras, taktikal, koostööl ja eneseanalüüsil mängijana. Õpilased loovad ka ise suunatult liikumismänge ja tantse ning valivad erinevaid liikumisviise igapäevaste liikumisoskuste arendamiseks. Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgseid liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendama iseseisvalt.

Tervis ja kehalised võimed: Eesmärk on, et õpilane arendab teadlikult kehalisi võimeid ja analüüsib enda kehaliste võimete dünaamikat ja nende seost enda vormisolekuga tervise seisukohalt.

Kehaline aktiivsus: Eesmärk on, et õpilane on kehaliselt aktiivne tunnis ja vabal ajal arvestades endale sobilikku tegevust, selle intensiivsust, peab liikumispäevikut ja annab hinnangu enda kehalisele ja vaimsele aktiivsusele, sh igapäevastele liikumisviisidele.

Liikumine ja kultuur: Eesmärk on, et õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana seostades enda kogemusi liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja endast kultuuri kandjana. Õpilane leiab seoseid ühiskonna arengu ja kultuuri vahel.

Vaimne ja kehaline tasakaal: Eesmärk on, et õpilane iseseisvalt kasutab kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja saab aru nende mõjust endale.

2. Temaatiline planeerimine astmeti ja klassiti

2.1. I kooliaste

2.1.1. 1. klass (105 tundi)

Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming läbivate teemade kaudu	Ainetevahelised seosed
Liikumisoskused			
Kõnni-, jooksumängud ja -harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppemängud. Hüppe- ja jooksumängude kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpiharjutused.	Õpilane: - teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - teab peamisi hügieeninõudeid; - oskab iseseisvalt riietuda vastavalt ilmastikule; - oskab kasutada edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes,	Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Liikumine looduses õpetab nägema ja hindama ümbritsevat keskkonda. Tervis ja ohutus: käitumisreeglid ja hügieenireeglid kehalise kasvatuses tunnis. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevate elukutse	Eesti keel: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Matemaatika: sporditeemalised ülesanded, järjestuse loendamine. Loodusõpetus: Ilm, riietus, ohutusnõuded.

Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Liikumine koostöös teistega. Vahendi hoidmine. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil. Tasakaalu hoidmine asendites. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.	liikumismängudes, koostöös paarilise- ja rühmaga; - oskab käsitleda vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - oskab näiteid tuua erinevatest liikumisoskustest: rippumine, jooksmine, hüppamine, roomamine.	esindajad (nt kehalise kasvatuses õpetaja, politseinik jt), kelle tööülesanded nõuavad head kehalist ettevalmistust ja põhjalikke teadmisi inimese arengust, tervisest, spordist. Teabekeskond: spordi ja liikumisharrastusega seotud teabe leidmine (reklaam, TV, laste spordisaated, kooli spordiringid, laste spordiüritused jm).	Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi. Muusika: rütmi tunnetamine.
Tervis ja kehalised võimed			
Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamise. Painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus, koordineerimine. Kehalise võimeid arendavad harjutused ja mängud.	Õpilane: - teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - oskab sooritada kehalisi võimeid arendavaid mängu- ja harjutusi; - teab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; - teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Teabekeskond: spordi ja liikumisharrastusega seotud teabe leidmine (reklaam, TV, laste spordisaated, kooli spordiringid, laste spordiüritused jm). Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus.	Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv, tulemuste võrdlemine. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida

			erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid.
Kehaline aktiivsus			
Aktiivne osalemine liikumistundides Soojenduse tegemine, enne kehalist tegevust. Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Õpilane: - teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; - teab soojendusharjutusi paigal ning liikumisel kätele, jalgadele, kerele; - oskab küsida ja kutsuda abi.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid, looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise.	Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades.
Liikumine ja kultuur			
Hügieeni järgimine. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Riietumine vastavalt ilmastikule. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus.	Õpilane: - teab ja järgib isiklikku hügieenija ohutusnõudeid; - teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; - oskab riietuda liikumis tegevuseks sobilikult; - teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: arendada õpilaste ettevõtlikkuse arengut. Kultuuriline identiteet: tutvustada rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri. Tervis ja ohutus: käitumisreeglid ja hügieenireeglid kehalise kasvatuses tunnis.	Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine, kasutamine ja kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitus.

Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumängud. Liikumismängud sees ja väljas. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.	- tunneb osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumänge; - oskab ohutult liigelda kooliümbruses.	Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevate elukutse esindajad (nt kehalise kasvatuses õpetaja, politseinik jt), kelle tööülesanded nõuavad head kehalist ettevalmistust ja põhjalikke teadmisi inimese arengust, tervisest, spordist. Teabekeskkond: spordi ja liikumisharrastusega seotud teabe leidmine (reklaam, TV, laste spordisaated, kooli spordiringid, laste spordiüritused jm).	Muusika: rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.
Vaimne ja kehaline tasakaal			
Kehatunnetusharjutused: pingutamise-, venituse- ja lõdvestusharjutused. Meelerahuharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused.	Õpilane: - teab, mis on pingutus ja lõdvestus; - teab tähelepanuharjutusi ja -mänge; - oskab ette näidata venitusharjutusi; - oskab sooritada õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi.	Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.	Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine, kasutamine ja kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes.

Lõiminguprojektid

Lõiminguprojekti nimi	Eesmärk	Tegevused
-----------------------	---------	-----------

(Sügis) “Spordinädal”	- Saada teadmisi sügise tunnustest ning oskust riietuda vastavalt aastaajale; - Olla aktiivne ning liikuda ja mängida värskes õhus; - Ergutada õpilasi regulaarselt harjutama; - Laiendada silmaringi, tutvuda erinevate spordialadega.	1. Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses. 2. Spordinädal: aardejaht, matk, teatejooksud, liikumismängud. 3. Võimalus võistelda, osalemine spordivõistlustel võistlejana, osalejana. 4. Erinevate spordialade tutvustamine, külastustunnid.
(Talv) “Vastlapäev”	- Saada teadmisi talve tunnustest ning oskust riietuda vastavalt aastaajale; - Tutvuda talve spordialadega; - Talverõõmude avastamine.	1. Suusavarustusega tutvumine ja kasutamine. 2. Käitumine avalikes kohtades. 3. Lumesõda, kelgutamine, suusatamine, lumememme ehitamine. 4. Vastlapäeva pikim liug.
(Kevad, suvi) “Perepäev”	- Saada teadmisi kevade tunnustest ning oskust riietuda vastavalt aastaajale; - Saada teadmisi ohutustehnikast veekogude ääres.	1. Käitumine veekogude ääres. 2. Käitumine avalikes kohtades. 3. Liikumine ja sportimine erinevates paikades. 4. Lastevanemate ja laste kaasamine aktiivsetesse tegevustesse.

2.1.2. 2. klass (105 tundi)

Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming läbivate teemade kaudu	Ainetevahelised seosed
Liikumisoskused			

Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppemängud. Hüppe- ja jooksupõhised kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppisaharjutused. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Liikumine koostöös teistega. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäte vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega. Palli löömisoskus käte ja jalgadega.	Õpilane: - teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - teab peamisi hügieeni nõudeid; - oskab iseseisvalt riietuda vastavalt ilmastikule; - oskab kasutada edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, koostöös paarilise- ja rühmaga; - oskab käsitleda vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - oskab näiteid tuua erinevatest liikumisoskustest: rippumine, jooksmine, hüppamine, roomamine; - oskab kasutada suusavarustust: paelte sidumine, saabaste jalga panemine; - oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; - hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi; - oskab põrgatada palli tugevama käega paigal; - oskab lüüa ja peatada palli jalaga; - oskab visata palli kahe käega pea kohalt; - suudab visata palli täpsusele ja kaugusele.	Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Liikumine looduses õpetab nägema ja hindama ümbritsevat keskkonda. Tervis ja ohutus: käitumisreeglid ja hügieenireeglid kehalise kasvatuses tunnis. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevate elukutse esindajad (nt kehalise kasvatuses õpetaja, politseinik jt), kelle tööülesanded nõuavad head kehalist ettevalmistust ja põhjalikke teadmisi inimese arengust, tervisest, spordist. Teabekeskkond: spordi ja liikumisharrastusega seotud teabe leidmine (reklaam, TV, laste spordisaated, kooli spordiringid, laste spordiüritused jm).	Eesti keel: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Matemaatika: sporditeemalised ülesanded, järjestuse loendamine. Loodusõpetus: Ilm, riietus, ohutusnõuded. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi. Muusika: rütmi tunnetamine.
--	--	---	---

Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitungnetuse harjutused vahendite abil. Tasakaalu hoidmine asendites. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Ujumisoskus. Eraldi ujumise õppeprotsessi kirjeldus – https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/			
Tervis ja kehalised võimed			
Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamise. Paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus, koordinatsioon. Kehalisi võimeid arendavad harjutused ja mängud.	Õpilane: - teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - oskab sooritada kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi; - teab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; - teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Teabekeskond: spordi ja liikumisharrastusega seotud teabe leidmine (reklaam, TV, laste spordisaated, kooli spordiringid, laste spordiüritused jm). Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus.	Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv, tulemuste võrdlemine. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi. Muusika: rütmi tunnetamine. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid.

Kehaline aktiivsus			
Aktiivne osalemine liikumistundides Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust. Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Õpilane: - teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; - teab soojendusharjutusi paigal ning liikumisel kätele, jalgadele, kerele; - oskab küsida ja kutsuda abi.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid, looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise.	Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades.
Liikumine ja kultuur			
Hügieeni järgimine. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Riietumine vastavalt ilmastikule. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumängud. Liikumismängud sees ja väljas. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.	Õpilane: - teab ja järgib isiklikku hügieenija ohutusnõudeid; - teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; - oskab riietuda liikumistegevuseks sobilikult; - teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; - tunneb osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumänge; - suudab ja oskab ohutult liigelda kooliümbruses.	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: arendada õpilaste ettevõtlikkuse arengut. Kultuuriline identiteet: tutvustada rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri. Tervis ja ohutus: käitumisreeglid ja hügieenireeglid kehalise kasvatuses tunnis. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevad elukutse esindajad (nt kehalise kasvatuses õpetaja, politseinik jt), kelle tööülesanded nõuavad head kehalist ettevalmistust ja põhjalikke teadmisi inimese arengust, tervisest, spordist.	Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine, kasutamine ja kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus. Muusika: rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

		Teabekeskond: spordi ja liikumisharrastusega seotud teabe leidmine(reklaam, TV, laste spordisaated, kooli spordiringid, laste spordiüritused jm).	
Vaimne ja kehaline tasakaal			
Kehatunnetusharjutused: pingutamis-, venituse- ja lõdvestusharjutused. Meelerahuharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused.	Õpilane: - teab, mis on pingutus ja lõdvestus; - teab tähelepanuharjutusi ja -mänge; - oskab ette näidata venitusharjutusi; - oskab sooritada õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi.	Keskond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.	Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine, kasutamine ja kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes.

Lõiminguprojektid

Lõiminguprojekti nimi	Eesmärk	Tegevused
Inimene / Enesevaatlus (liikumise- ja toitumispäevik) (Sügis) “Spordinädal”	- Saada teadmisi sügise tunnetest ning oskust riietuda vastavalt aastaajale; - Olla aktiivne ning liikuda ja mängida värskes õhus; - Ergutada õpilasi regulaarselt liikuma ja mängima;	1. Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses. 2. Spordinädal: aardejaht, matk, teatejooksud, liikumismängud.

	- Laiendada silmaringi, tutvuda erinevate spordialadega; - Tutvuda toitumispüramiidiga.	3. Võimalus võistelda, osalemine spordivõistlustel võistlejana, osalejana. 4. Erinevate spordialade tutvustamine, külastustunnid. 5. Käitumisreeglid ja hügieenireeglid kehalise kasvatuse tunnis.
Mõõtmine ja võrdlemine / Enese mõõtmine (pikkus, kaal, temperatuur) (Talv) “Vastlapäev”	- Saada teadmisi talve tunnustest ning oskust riietuda vastavalt aastaajale; - Tutvuda talve spordialadega; - Talverõõmude avastamine; - Tutvuda erinevate mõõtühikutega.	1. Suusavarustusega tutvumine ja kasutamine. 2. Käitumine avalikes kohtades. 3. Lumesõda, kelgutamine, suusatamine, lumememme ehitamine. 4. Vastlapäeva pikim liug. 5. Rivistumine pikkuse järjekorras, jalanumbri järgi jne.
Ilm / Ilmavaatluspäevik (Kevad, suvi) “Perepäev”	- Saada teadmisi kevade tunnustest ning oskust riietuda vastavalt aastaajale; - Saada teadmisi ohutustehnikast veekogude ääres; - Ilma kirjeldamise vastav sõnavara; - Saavutada ujumisoskus.	1. Käitumine veekogude ääres. 2. Käitumine avalikes kohtades. 3. Liikumine ja sportimine erinevates paikades. 4. Lastevanemate ja laste kaasamine aktiivsetesse tegevustesse. 5. Ilma kirjeldamine läbi liikumismänge. 6. Ujumisoskuste test – 200m kompleks.

2.1.3. 3. klass (70 tundi)

Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming läbivate teemade kaudu	Ainetevahelised seosed
Liikumisoskused			

Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas. Hüppemängud. Hüppe- ja jookskombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppisaharjutused. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Liikumine koostöös teistega. Vahendi hoidmine. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäge vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega. Palli löömisoskus käte ja jalgadega. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.	Õpilane: - teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - teab peamisi hügieeninõudeid; - oskab iseseisvalt riietuda vastavalt ilmastikule; - oskab kasutada edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, koostöös paarilise- ja rühmaga; - oskab käsitleda vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - oskab näiteid tuua erinevatest liikumisoskustest: rippumine, jooksmine, hüppamine, roomamine; - oskab kasutada suusavarustust - teab suusatamise ja uisutamise erinevusi kogemuste järgi; - oskab põrgatada palli mõlema käega paigal ja liikudes; - oskab lüüa ja peatada palli jalaga; - oskab visata palli kahe käega pea kohalt; - oskab visata palli täpsusele ja kaugusele	Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Liikumine looduses õpetab nägema ja hindama ümbritsevat keskkonda Tervis ja ohutus: käitumisreeglid ja hügieenireeglid kehalise kasvatuses tunnis. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevad elukutse esindajad (nt kehalise kasvatuses õpetaja, politseinik jt), kelle tööülesanded nõuavad head kehalist ettevalmistust ja põhjalikke teadmisi inimese arengust, tervisest, spordist. Teabekeskkond: spordi ja liikumisharrastusega seotud teabe leidmine (reklaam, TV, laste spordisaated, kooli spordiringid, laste spordiüritused jm)	Eesti keel: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Matemaatika: sporditeemalised ülesanded, järjestuse loendamine. Loodusõpetus: ilm, riietus, ohutusnõuded. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi.
---	--	--	---

Tasakaalu hoidmine asendites. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.			
Tervis ja kehalised võimed			
Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine. Paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus, koordinatsioon. Kehalisi võimeid arendavad harjutused ja mängud. Annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele	Õpilane: - teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - oskab sooritada kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi; - teab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; - teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; - teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat; - oskab hinnata enda kehalisi võimeid õpetaja abil	Teabekeskkond: spordi ja liikumisharrastusega seotud teabe leidmine(reklaam, TV, laste spordisaated, kooli spordiringid, laste spordiüritused jm). Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus.	Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv, tulemuste võrdlemine. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi. Muusika: rütmi tunnetamine. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid.
Kehaline aktiivsus			

Aktiivne osalemine liikumistundides. Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust. Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Õpilane: - teeb ja mõtleb aktiivselt kaasa; - teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; - teab soojendusharjutusi paigal ning liikumisel kätele, jalgadele, kerele; - oskab küsida ja kutsuda abi	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid, looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise.	Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades.
Liikumine ja kultuur			
Hügieeni järgimine. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Riietub vastavalt ilmastikule. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumängud. Liikumismängud sees ja väljas. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.	Õpilane: - teab ja järgib isiklikku hügieenija ohutusnõudeid; - teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; - oskab riietuda liikumistegevuseks sobilikult; - teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; - tunneb osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumänge. - oskab ohutult liigelda kooliümbruses	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: arendada õpilaste ettevõtlikkuse arengut. Kultuuriline identiteet: tutvustada rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri. Tervis ja ohutus: käitumisreeglid ja hügieenireeglid kehalise kasvatuses tunnis. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevad elukutse esindajad (nt kehalise kasvatuses õpetaja, politseinik jt), kelle tööülesanded nõuavad head kehalist ettevalmistust ja põhjalikke teadmisi inimese arengust, tervisest, spordist. Teabekeskkond: spordi ja liikumisharrastusega seotud teabe leidmine(reklaam, TV, laste	Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine, kasutamine ja kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitus. Muusika: rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

		spordisaated, kooli spordiringid, laste spordiüritused jm).	
Vaimne ja kehaline tasakaal			
Kehatunnetusharjutused: pingutamis-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Meelerahuharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused.	Õpilane: - teab, mis on pingutus ja lõdvestus; - teab tähelepanuharjutusi ja -mänge; - oskab ette näidata venitusharjutusi; - oskab sooritada õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi.	Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.	Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine, kasutamine ja kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes.

Lõiminguprojektid

Lõiminguprojekti nimi	Eesmärk	Tegevused
Liikumine ja liiklusohutus (Sügis) “Spordinädal”	- Saada teadmisi sügise tunnustest ning oskust riietuda vastavalt aastaajale; - Olla aktiivne ning liikuda ja mängida värskes õhus; - Ergutada õpilasi regulaarselt liikuma ja mängima; - Laiendada silmaringi, tutvuda erinevate spordialadega;	1. Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses. 2. Spordinädal: aardejaht, matk, teatejooksud, liikumismängud. 3. Võimalus võistelda, osalemine spordivõistlustel võistlejana, osalejana.

	- Liiklusohutuse reeglid.	4. Erinevate spordialade tutvustamine, külastustunnid. 5. Käitumisreeglid ja hügieenireeglid kehalise kasvatuse tunnis. 6. Turvaline ja ohutu liiklemine koolivälisel territooriumil ja spordipaikades.
Ilmakaared (Talv) “Vastlapäev”	- Saada teadmisi talve tunnustest ning oskust riietuda vastavalt aastaajale; - Tutvuda talve spordialadega; - Talverõõmude avastamine; - Tutvuda ilmakaartega.	1. Suusavarustusega tutvumine ja kasutamine. 2. Käitumine avalikes kohtades. 3. Lumesõda, kelgutamine, suusatamine, lumememme ehitamine. 4. Vastlapäeva pikim liug. 5. Liikumine ilmakaarte järgi. 6. Liikumismängud – sõnavara kasutamine.
Plaan ja kaart (Kevad, suvi) “Perepäev”	- Saada teadmisi kevade tunnustest ning oskust riietuda vastavalt aastaajale; - Saada teadmisi ohutustehnikast veekogude ääres; - Tutvumine leppemärkidega; - Digivahendi kasutamine liikumises.	1. Käitumine veekogude ääres. 2. Käitumine avalikes kohtades. 3. Liikumine ja sportimine erinevates paikades. 4. Lastevanemate ja laste kaasamine aktiivsetesse tegevustesse. 5. Liikumine digivahendiga. 6. Orienteerumine spordiväljakutel.

2.2. II kooliaste

2.2.1. 4. klass (105 tundi)

Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming läbivate teemade kaudu	Ainetevahelised seosed
Liikumisoskused			

Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad ja õppekäigud. Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, takistusrada. militaarrada) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga. Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Rippumine. Asendite nimetused. Keha tunnetuse ja kehahoiu harjutused.	Õpilane: - kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades; harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; - liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises; - rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldus võtteid; - käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; - rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; - rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; - analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; - teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioon. Teabekeskond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse, treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane.	Kunst: elus ja eluta looduse objektide kujutamine. Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus. Loodusained: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; maailm ja maailmaruum - liikumismängud järgmiste sõnade kasutamisega: täht, tähtkujud, universum, astronoomia, kosmos, teleskoop; liikumisoskuste arendamine värskes õhus: elusloodus, eluta loodus. Võõrkeeled: teabeallikatest vajaliku info leidmine.
Tervis ja kehalised võimed			

Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine. Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased.	Õpilane: - nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; - teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; - oskab püstitada lühiajalisi eesmärgid kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; - arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; - analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; - mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskond: terviseiga seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Keskond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse, treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane.	Võõrkeeled: inimesega seotud sõnavara õppimine. Toidupüramiidi koostamine: lapsed töötavad rühmades, toovad tundi sobivate toit- ja toiduainete pildid. Loodusained: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; inimene - liikumisharjutused ja mängud erinevate kehaosadele. Suuremate lihasgruppidega tutvumine. Õige hingamine harjutuste sooritamise ajal. Taimed, loomad, seened ja bakterid inimese kasutuses - liikumine looduses ning tutvumine söögi - ja mürgiseentega. Teatejooksud toitumise teemal - tulemuseks toidupüramiid. Elu erinevates keskkonnatingimustes - liikumismängud läbi muinasjuttude järgmiste sõnade kasutamisega: kõrb, kõrbetaimed -ja loomad, polaarpäev, polaaröö, Arktika. Kunstiained: ordialade/liikumisviis- ide isikupärane ja loominguiline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.
--	--	--	---

Kehaline aktiivsus

Regulaarne kehaline aktiivsus.
Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine.
Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud.
Soojendusharjutused.

Õpilane:
- teab ohutus- ja hügieeninõudeid, lihtsamaid enesekontrolli võtteid, sportmängudele omaseid; oskussõnu; meeskonnatöö põhimõtteid; esmaabivõtteid ja annab elementaarset abi; olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest;
- oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel; mängida võistlusmääruste-kohaselt pallimänge, sooritada tundides erinevate õpitud sportmängude tehnika elemente; olla abikohtunik võistlustel;
- oskab lisada kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; suudab mõõta enda südamelöögi sagedust;
- suudab kasutada tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust.

Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu, liidri kui ka meeskonnaliikme rolli
Teabekeskond: vajaliku info leidmine.

Eesti keel: igapäevaelu organismide rühmitamine sõnakaartide abil. Eluta ja elusolendid. spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine
Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga. Elu mitmekesisus maal - igapäevaelu organismide rühmitamine läbi mängu kivi, paber, käärid. Sõnavara: ainurakne, amööb, kingloom, bakter, hulkrakne. Liikumismängud eluta ja elusolendid. Maa, gloobus, kaart - erinevad pallimängud. Lõunapoolkera, põhjapoolkera, põhjanael. Palli liikumissuunad: lõunapoolus, põhjapoolus. Pallide suuruste võrdlemine. Ring - võimlemisrõngas, kera -pall.
Matemaatika: pindala mõõtmine ja pindalaühikud (ring ja kera); mõõtkava õppimine, arvutamine. Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste

			võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.
Liikumine ja kultuur			
Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.	Õpilane: - teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud; - teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; - teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; - mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust; - riietub liikumistegevusteks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; - avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi; - teab orienteerumisraja läbimise reegleid; - teab lihtsamaid enesekontrolli ja esmaabi võtteid; - oskab orienteeruda ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi.	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: õpilaste ettevõtlikkuse arengut. Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine. Väärtused ja kõlblus: sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja sporditraditsioonid. Teabekeskkond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.	Võõrkeeled: Loodusõnnetuse ajal ellujäämist käsitleva laulu laulmine ja jäljendamine. Teabeallikatest vajaliku info leidmine. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus. Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid;

			looduskatastroofid - reaktsioonimängud ning jooksuharjutused järgmise sõnavara kasutamisega: vulkaan, vulkaanipurse, laava, tuhk, maavärina kolle- ja tugevus, troopiline tsüklon, üleujutus, õhukeeris, tromb, vesipüks.
Vaimne ja kehaline tasakaal			
Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestusharjutused.	Õpilane: - sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; - kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; - sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskkond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutamperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; päikesesüsteem - planeetide mäng - Merkur, Veenus, Maa, Marss, Jupiter, Saturn, Neptuun, Uraan. Võimlemisharjutused pöörlemise ja tiirlemisega. Tasakaaluharjutused.

Lõiminguprojektid

Lõiminguprojekti nimi	Eesmärk	Tegevused
Päikesesüsteem / Päikesesüsteemi mudeli valmistamine (Sügis)	- Saada teadmisi sügise tunnustest ning oskust riietuda vastavalt aastaajale; - Olla aktiivne ning liikuda ja mängida värskes õhus; - Ergutada õpilasi regulaarselt liikuma ja mängima; - Laiendada silmaringi, tutvuda erinevate spordialadega; - Päikesesüsteemi põhimõte.	1. Käitumine looduses. 2. Spordinädal: aardejaht, matk, teatejooksud, liikumismängud. 3. Võimalus võistelda, osalemine spordivõistlustel võistlejana, osalejana. 4. Erinevate spordialade tutvustamine, külastustunnid. 5. Käitumisreeglid ja hügieenireeglid kehalise kasvatuses tunnis. 6. Päikesesüsteemi sõnavara õppimine läbi liikumismänge.
Maa, gloobus, kaart / Maa mudeli tegemine ja tutvustamine (Talv)	- Saada teadmisi talve tunnustest ning oskust riietuda vastavalt aastaajale; - Tutvuda talispordialadega; - Talverõõmude avastamine; - Olümpiamängude toimumise paigad; - Digivahendi abil tuntud sportlaste leidmine.	1. Suusavarustusega tutvumine ja kasutamine. 2. Käitumine avalikes kohtades. 3. Lumesõda, kelgutamine, suusatamine, lumememme ehitamine. 4. Vastlapäeva pikim liug. 5. Liikumismängud – sõnavara kasutamine. 6. Digivahendi kasutamine, olümpiamängude toimumiskohad ja aastad.
Inimene / Terviseraja rajamine leppemärkide ja teemakohaste fraasidega (Kevad, suvi)	- Saada teadmisi kevade tunnustest ning oskust riietuda vastavalt aastaajale; - Saada teadmisi ohutustehnikast veekogude ääres; - Tutvumine leppemärkidega; - Digivahendi kasutamine liikumises.	1. Käitumine veekogude ääres. 2. Käitumine avalikes kohtades. 3. Liikumine ja sportimine erinevates paikades. 4. Liikumine digivahendiga. 5. Orienteerumine spordiväljakutel ja rajatistel.

2.2.2. 5. klass (105 tundi)

Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming läbivate teemade kaudu	Ainetevahelised seosed
Liikumisoskused			
Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavusjooks. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad ja õppekäigud. Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, takistusrada. militaarrada) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga. Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.	Õpilane: - kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; - liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises; - rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldus võtteid; - käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; - rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; - rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; - analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; - teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonid. Teabekeskond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse, treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus. Loodusained: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; veekogu kui uurimisobjekt -kestvusjooks veekogude läheduses/ümbruses. Jõuharjutused veekogu läheduses. Jõgi ja järv. Vesi kui elukeskkond -jõe kaldal liikumistunnid. Tutvumine jões olevate kaladega. Kalamehe mäng; vesi kui aine - liikumismängud erinevate vahenditega; vee kasutamine ja kaitse - vee tarbimise tähtsus kehalise kasvatuses tunnis. Võõrkeeled: teabeallikatest vajaliku info leidmine.

Tervis ja kehalised võimed			
Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine. Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased.	Õpilane: - nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; - teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; - oskab püstitada lühiajalisi eesmärgid kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; - arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; - analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; - mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine Keskond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse, treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane.	Loodusained: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.
Kehaline aktiivsus			
Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused.	Õpilane: - teab ohutus- ja hügieeninõudeid, lihtsamaid enesekontrolli võtteid, sportmängudele omaseid oskussõnu; meeskonnatöö põhimõtteid; esmaabivõtteid ja annab elementaarset abi; olümpiamängudest ja	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse	Eesti keel: eluta ja elusolendid. Spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes;

	rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest; - oskab abistada ja julgestada harjutuste sooritamisel; mängida võistlusmääruste-kohaselt pallimänge, sooritada tundides erinevate õpitud sportmängude tehnikaelemente; olla abikohtunik võistlustel; - oskab lisada kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; - suudab mõõta enda südamelöögi sagedust; - suudab kasutada tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; - sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust.	meeskonnatöös osalemise kaudu, liidri kui ka meeskonnaliikme rolli Teabekeskkond: vajaliku info leidmine.	vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga asula elukeskkonnana - loomade ja taimede nimetuste kasutamine liikumismängudes. Matemaatika: pindala mõõtmine ja pindalaühikud (ring ja kera); mõõtkava õppimine, arvutamine. Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsisioskus.
Liikumine ja kultuur			
Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	Õpilane: - teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud; - teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; - teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; - mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: õpilaste ettevõtlikkuse arengut Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine. Väärtused ja kõlblus: sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja sporditraditsioonid.	Võõrkeeled: Teabeallikatest vajaliku info leidmine. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.	- riietub liikumistegevusteks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; - avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi; - teab orienteerumisraja läbimise reegleid; - teab lihtsamaid enesekontrolli ja esmaabi võtteid; - oskab orienteeruda ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi.	Teabekeskond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus. Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid. Eesti pinnamood - orienteerumine.
Vaimne ja kehaline tasakaal			
Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestusharjutused.	Õpilane: - sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; - kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; - Sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja

			tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; soo - lindude nimetuste kasutamine liikumismängudes.
--	--	--	---

Lõiminguprojektid

Lõiminguprojekti nimi	Eesmärk	Tegevused
Veekogu kui uurimisobjekt / Maalitud veekogude näitus	- Olla aktiivne ning liikuda ja mängida värskes õhus; - Ergutada õpilasi regulaarselt liikuma ja mängima; - Laiendada silmaringi, tutvuda erinevate spordialadega; - Tutvuda veekogudega.	1. Käitumine looduses ja veekogude ääres. 2. Võimalus võistelda, osalemine spordivõistlustel võistlejana, osalejana. 3. Erinevate spordialade tutvustamine, külastustunnid. 4. Käitumisreeglid ja hügieenireeglid kehalise kasvatuses tunnis. 5. Veekogude sõnavara õppimine läbi liikumismänge.
Vee kasutamine ja kaitsmine/ Uurimistöö "Vee puhastamine"	- Vee tarbimise vajalikkus sportimisel; - Hügieeninõuete järgimine.	1. Liikumismängud – sõnavara kasutamine. 2. Higistamine ja vee tarbimine koormuse ajal.
Asula elukeskkonnana / Minu koduasula plaani koostamine	- Tutvumine leppemärkidega; - Digivahendi kasutamine liikumises.	1. Orienteerumine digivahendiga.

2.2.3. 6. klass (70 tundi)

Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming läbivate teemade kaudu	Ainetevahelised seosed
----------	--------------	--------------------------------	------------------------

Liikumisoskused			
Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad ja õppekäigud. Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, takistusrada. militaarrada) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpiharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga. Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.	Õpilane: - kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; - liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises; - rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldus võtteid; - käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamisel; - koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; - rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; - rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; - analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; - teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse, treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus. Loodusained: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; muld elukeskkonnana - liikumismängud: "vihmauss ja mutionu." jooksuharjutused mulla peal. Võõrkeeled: teabeallikatest vajaliku info leidmine.
Tervis ja kehalised võimed			

Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine. Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased.	Õpilane: - nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; - teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; - oskab püstitada lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; - arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; - analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; - mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Keskond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse, treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane.	Loodusained: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aed ja põld elukeskkonnana - liikumismängud puuviljade ja juurviljade sõnavaraga. Eesti loodusvarad - liiv, asfalt, kivi - liikumismängud. Kaugushüpe liivarannas. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.
Kehaline aktiivsus			
Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused.	Õpilane: - teab ohutus- ja hügieeninõudeid, lihtsamaid enesekontrolli võtteid, sportmängudele omaseid oskussõnu; meeskonnatöö põhimõtteid; esmaabivõtteid ja annab elementaarset abi; olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest;	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu, liidri kui ka meeskonnaliikme roll	Eesti keel: Spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus

	- oskab abistada ja julgestada harjutuste sooritamisel; mängida võistlusmääruste-kohaselt pallimänge, sooritada tundides erinevate õpitud sportmängude tehnikaelemente; olla abikohtunik võistlustel; - oskab lisada kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; - suudab mõõta enda südamelöögi sagedust; - suudab kasutada tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; - sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust.	Teabekeskond: vajaliku info leidmine.	väliskeskkonnaga; elukeskkond Eestis - ohutusnõuded, liikumine. Matemaatika: pindala mõõtmine ja pindalaühikud (ring ja kera); mõõtkava õppimine, arvutamine. Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.
--	---	--	--

Liikumine ja kultuur

Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks	Õpilane: - teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud; - teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; - teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; - mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust; - riietub liikumistegevusteks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: õpilaste ettevõtlikkuse arengut. Keskond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine. Väärtused ja kõlblus: sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja sporditraditsioonid. Teabekeskond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.	Võõrkeeled: Teabeallikatest vajaliku info leidmine. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.
--	--	---	--

– maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.	- avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi; - teab orienteerumisraja läbimise reegleid; - teab lihtsamaid enesekontrolli ja esmaabi võtteid; - oskab orienteeruda ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi.		Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsiosku. Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; mets elukeskkonnana -liikumine metsas, orienteerumine maastikul ja parkides; läänemeri elukeskkond - sõnade kasutamine: Kliima, ilmastik, soolane vesi, mage vesi, saared - liikumismängud.
Vaimne ja kehaline tasakaal			
Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestusharjutused.	Õpilane: - sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; - kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; - sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste

			rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; õhk - hingamine, hingamisharjutused.
--	--	--	---

Lõiminguprojektid

Lõiminguprojekti nimi	Eesmärk	Tegevused
Eesti loodusvarad / Eesti loodusvarade fotonäitus	- Eesti loodusega tutvumine; - Eesti loodusvaradega tutvumine; - Kaugushüpe õppimine; - Jooksuharjutuste õppimine.	1. Matkad Eesti looduses. 2. Turismipäevad. 3. Liikumine erinevast materialist pindadel (kaugushüpe, jooksuharjutused liival ja mudas).
Loodus- ja keskkonnakaitse Eestis / Konverentsi korraldamine	- Looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid.	1. Kooliga seotud objektide koristustalgud.

2.3. III kooliaste

2.3.1. 7. klass (70 tundi)

Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming läbivate teemade kaudu	Ainetevahelised seosed
Liikumisoskused			

Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuallad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusika saatel: keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksu sammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooniharjutused. Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.	Õpilane: - teab: kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid; ohutusnõudeid, hügieeninõudeid; õpitud alade võistlusmäärase ja oskussõnu; - liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises; - käsitleb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste liikumisoskuste arendamises; - koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; - seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; - rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes; - annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele; - seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega; - kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja - muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonides. Teabekeskond: tervisega seotud teabe otsimine ja sellekteerimine Väärtused ja kõlblus: sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja spordi traditsioonilised üritused eestis läbi aegade. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse (treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane). Keskond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus. Loodusained: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis. Ajalugu: olümpiamängud Võõrkeeled: teabeallikatest vajaliku info leidmine. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine; analüüsioskus
--	---	---	---

Liikumisoskuste seostamine harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega: Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse edasiliikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevusena - spordina või võistlusspordina.

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4) ning lihtsustatud reeglitega.

Omaloomingulised mängud vahenditega. Mängude loomine. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine: kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise tegevuse harjutused vahendite abil.

Kehaasendite kombinatsioonide loomine: individuaal, paaris- ja rühmaasendid. Kehatunnetuse ja kehaosade harjutused paigal ja liikudes. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende

kasutamine rühmades ja oskussõnadega.			
Tervis ja kehalised võimed			
Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine. Jõud, paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Toitumine: Liikumisega kulutatav energia ja toiduga saadav energia. Inimese keha: luustik, lihased.	Õpilane: - teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; - mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; - püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt kehaliste võimete tasemest; - arendab regulaarselt kehalisi võimeid; - analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; - analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu, liidri kui ka meeskonnaliikme rolli.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus, tulemise mõõtmine. Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; info vahetus väliskeskkonnaga.
Kehaline aktiivsus			
Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine.	Õpilane: - analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.

Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendus- ja lõdvestusharjutused: taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust. Esmaabi: olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine: tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.	- peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; - teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; - kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; - rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; - rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; - teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.	ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Väärtused ja kõlblus: sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja sporditraditsioonidüritused, Eestis läbi aegade. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse(treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane). Keskond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine.	Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus, tulemise mõõtmine.
Liikumine ja kultuur			
Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine.	Õpilane: - loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside; - analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	Tervis ja ohutus: liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee. Teabekeskond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine Väärtused ja kõlblus: sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja spordi	Geograafiaga on võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (http://www.liikluskasvatus.ee/opet_ajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/). Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi,

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.	- mõistab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; - mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; - teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana; järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; - riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; - analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas; - oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi; - mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; - mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana; - organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.	traditsioonilised üritused eestis läbi aegade. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse(treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane). Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. kultuuriline identiteet - tutvustada rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuur.	muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Võõrkeeled: teabeallikatest vajaliku info leidmine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus, tulemuse mõõtmine.
Vaimne ja kehaline tasakaal			
Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestus- ja hingamisharjutused. Taastumisviisid (nt jooga)	Õpilane: - valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; - seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades;	Tervis ja ohutus: liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee. Teabekeskkond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja

	- mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; - mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Kultuuriline identiteet: tutvustada rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuur.	omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.
--	--	---	--

Lõiminguprojektid

Lõiminguprojekti nimi	Eesmärk	Tegevused
Meie planeet Maa / festival “Meie planeet Maa”	- Tutvuda erinevate maade tippsportlastega erinevatel spordialadel; - Olümpiamängude toimumise kohad.	1. Info otsimine digivahendi abil. 2. Sõnavara: mõõtühikud ja nende teisendamine, geograafilised koordinaadid, ilmakaared jne.
Rahvastik / Projekt “Nutikas taaskasutus”	- Tutvuda erinevate maade rahvuslike mängudega; - Tutvuda rahvusliku ja teiste maade liikumiskultuuriga.	1. Erinevate maade rahvuslikud mängud.
Kliima ja ilm / Koolisisene telesaade “Kliima ja ilm”	- Harjumine ja liikumine erinevates ilmastiku oludes.	1. Liikumismängud erinevates ilmastiku tingimustes. 2. Sõnavara: õhuniiskus, soojuskiirus, kiir, kiirus, palav, lämbe, umbne jne.

2.3.2. 8. klass (70 tundi)

Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming läbivate teemade kaudu	Ainetevahelised seosed
Liikumisoskused			

Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuallad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitsevää treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusika saatel: keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordineerimise harjutused. Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.	Õpilane: - kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; - liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises; - käsitleb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; - seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; - rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes; - annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele; seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonides. Teabekeskond: terviseiga seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Väärtused ja kõlblus: sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja spordi traditsioonilised üritused eestis läbi aegade. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse(treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane). Keskond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus. Loodusained: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis. Ajalugu: olümpiamängud. Võõrkeeled: teabeallikatest vajaliku info leidmine. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlemine, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine; analüüsioskus.
---	--	---	--

Liikumisoskuste seostamine harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega: Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse edasiliikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevusena - spordina või võistlusspordina. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4) ning lihtsustatud reeglitega. Omaloomingulised mängud vahenditega. Mängude loomine. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Vahendi abil teiste oskuste arendamine: kehatunnetuse, koordinaatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja rütmis- harjutused vahendite abil. Kehaasendite kombinatsioonide loomine: individuaal -, paaris- ja rühmas asendid. Kehatunnetuse ja kehaasendite harjutused paigal ja liikudes. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende			
--	--	--	--

kasutamine rühmades ja oskussõnadega.			
Tervis ja kehalised võimed			
Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine. Jõud, paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Toitumine: Liikumise kulutatav energia ja toiduga saadav energia. Inimese keha: luustik, lihased.	Õpilane: - teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; - mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; - püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt kehaliste võimete tasemest; - arendab regulaarselt kehalisi võimeid; - analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; - analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioon. Teabekeskond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Keskond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu, liidri kui ka meeskonnaliikme rolli.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus, tulemuse mõõtmine. Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutamperatuuri mõju organismile; info vahetus väliskeskkonnaga.
Kehaline aktiivsus			

Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendus- ja lõdvestusharjutused: taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust. Esmaabi: olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine: tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.	Õpilane: - analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; - peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; - teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; - kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; - rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; - rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; - teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskkond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Väärtused ja kõlblus: sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja spordi traditsioonilised üritused, eestis läbi aegade. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse (treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane). Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus, tulemuse mõõtmine.
Liikumine ja kultuur			
Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.	Õpilane: - loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside; - analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb	Tervis ja ohutus: liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee. Teabekeskkond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine	Geograafiaga on võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (http://www.liikluskasvatus.ee/opet_ajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/). Kunstiained: spordialade/liikumisviiside

Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.	osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; - mõistab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; - mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana; järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; - riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; - analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas; oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi; - mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana; organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.	Väärtused ja kõlblus: sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja spordi traditsioonilised üritused eestis läbi aegade. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse(treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane). Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Kultuuriline identiteet: tutvustada rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuur.	isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Võõrkeeled: teabeallikatest vajaliku info leidmine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus, tulemise mõõtmine.
Vaimne ja kehaline tasakaal			
Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestus- ja hingamisharjutused.	Õpilane: - valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades;	Tervis ja ohutus: liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline

Taastumisviisid (nt jooga)	- mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Teabekeskkond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Kultuuriline identiteet: tutvustada rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuur.	käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.
----------------------------	---	---	---

Lõiminguprojektid

Lõiminguprojekti nimi	Eesmärk	Tegevused
Loodusvööndid / Piltsõnastiku koostamine	- Loodusvööndist tingitud aastaegade kliima erinevuste tutvustamine ja võrdlus.	1. Info otsimine ja võrdlemine erinevate spordialade lõikes digivahendi abil.
Reisimine / Essee konkurss (Millist mõju avaldavad erinevad reisimise viisid keskkonnale?)	- Tartu linnas olevate spordiga seotud rajatiste külastamine.	1. Õppekäigud sportiobjektidele. 2. Spordivõistlused.
Kultuur / Plakatite konkurss / Esitlused erinevate maade kultuurist	- Tutvuda teiste maade liikumiskultuuridega.	1. Info otsimine digivahendi abil. 2. Sõnavara: geograafilised koordinaadid, ilmakaared, mõõtühikud ja nende teisendamine. 3. Sportimises ja liikumises rakendamine.

2.3.3. 9. klass (70 tundi)

Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming läbivate teemade kaudu	Ainetevahelised seosed
Liikumisoskused			

Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitsevää treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusika saatel: keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.	Õpilane: - kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; - liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises; - käsitleb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; - seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes; - annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele; - seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Väärtused ja kõlblus: sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja sporditraditsioonidüritused Eestis läbi aegade. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse(treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane). Keskond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus. Loodusained: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis. Ajalugu: olümpiamängud. Võõrkeeled: teabeallikatest vajaliku info leidmine. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine; analüüsioskus.
---	--	--	--

Liikumisoskuste seostamine harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega: Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse edasiliikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevusena - spordina või võistlusspordina.

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4) ning lihtsustatud reeglitega.

Omaloomingulised mängud vahenditega. Mängude loomine. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine: kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise tegevuse harjutused vahendite abil.

Kehaasendite kombinatsioonide loomine: individuaal, paaris- ja rühmaasendid. Kehatunnetuse ja kehaosade harjutused paigal ja liikudes. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende

kasutamine rühmades ja oskussõnadega.			
Tervis ja kehalised võimed			
Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine. Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Toitumine: Liikumise kulutatav energia ja toiduga saadav energia. Inimese keha: luustik, lihased.	Õpilane: - teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; - mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; - püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt kehaliste võimete tasemest; - arendab regulaarselt kehalisi võimeid; - analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; - analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskond: tervise seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Keskond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu, liidri kui ka meeskonnaliikme rolli.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus, tulemuste mõõtmine. Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; info vahetus väliskeskkonnaga.
Kehaline aktiivsus			

Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendus- ja lõdvestusharjutused: Taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust. Esmaabi: olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine: tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.	Õpilane: - analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; - peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; - teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; - kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; - rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; - rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; - teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskkond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Väärtused ja kõlblus: sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja spordi traditsioonilised üritused eestis läbi aegade. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse (treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane). Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus, tulemuste mõõtmine.
Liikumine ja kultuur			
Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.	Õpilane: - loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside; - analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb	Tervis ja ohutus: õpilane kaardistab liiklusohutlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee. Teabekeskkond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.	Geograafiaga on võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (http://www.liikluskasvatus.ee/opet_ajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/). Kunstiained: spordialade/liikumisviiside

Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.	osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; - mõistab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; - mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; - teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana; järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; - riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; - analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas; - oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi; - mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; - mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana; - organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.	Väärtused ja kõlblus: sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja spordi traditsioonilised üritused eestis läbi aegade. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse (treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane). Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Kultuuriline identiteet: tutvustada rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuur.	isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Võõrkeeled: teabeallikatest vajaliku info leidmine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus, tulemise mõõtmine.
Vaimne ja kehaline tasakaal			
Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestus- ja hingamisharjutused.	Õpilane: - valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; - seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades;	Tervis ja ohutus: õpilane kaardistab liiklusohtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee. Teabekeskkond: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus. Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline

Taastumisviisid (nt jooga).	- mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; - mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Kultuuriline identiteet: tutvustada rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuur.	käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.
-----------------------------	--	---	---

Lõiminguprojektid

Lõiminguprojekti nimi	Eesmärk	Tegevused
Euroopa / Euroopa kaardi loomine	- Euroopa tiitlivõistluste paikade ja paremate sportlaste tutvustamine.	1. Info otsimine digivahendi abil. 2. Tuntud sportlase külastustund.
Majandus ja tööhõive / CV koostamine erinevates keeltes	- Tutvustamine erinevate füüsilist võimekust vajavate erialadega.	1. Kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse (treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane). 2. Erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed. 3. Info otsimine digivahendi abil.
Jätkusuutlik areng / Õpilaskonverents "Roheline maja"	- Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine.	1. Looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid.

3. Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks.

Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mittenumbrilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast. Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast 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. Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.