

Ainevaldkond: KEHALINE KASVATUS

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

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, tegeleda liikumisharrastustega 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 õppeaine arvestuslik maht

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
8	8	6

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

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 kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

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

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

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

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 toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

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

1.4. Valdonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine

Valdonnaülene lõiming:

Keel ja kirjandus – liikumisalased mõisted ja terminoloogia. Kujundatakse oskus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt.

Võõrkeeled – suhtlemine võõrkeeles liikumistegevuse käigus. Võõrkeelsete infoallikate kasutamine liikumisalase info kuulamiseks või lugemiseks. Spordiäppide kasutamine toetab võõrkeelsete oskussõnade omandamist.

Matemaatika – matemaatiliste mõistete ja oskuste seostamine ning rakendamine liikumisega (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine, geomeetrilised kujundid ja mõõtühikud).

Loodusained – liikumisõpetus toetab keskkonna väärtustamist liikumisel ja sportimisel. Liikumise seos erinevate loodusainete teemade ja mõistetega.

Sotsiaalained – Liikumisõpetuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Liikumistegevused toetavad tervislikku eluviisi, mis toetab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks.

Tehnoloogia – lõimimine toetab enda harrastuse tarbeks liikumis- ja spordivahendite loomist.

Kunst ja muusika – liikumine kui kultuuri osa. Liikumise ja muusika üksteist toetavad seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale või rütmile. Ümbritsevast keskkonnast esteetilise ilu märkamine.

Üldpädevuste arengu toetamine:

1) kultuuri- ja väärtuspädevus – liikumine ja sport kultuuri osana. Loodusliikumine, kokkupuude teiste kultuuride ja nende liikumistavadega. Liikumisega seotud tunniväline tegevus. Liikumise- ja kultuuritraditsioonid Võrumaal ja ühiskonnas.

2) sotsiaalne- ja kodanikupädevus – Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelse isiksuse kujunemist. Koostöö teiste inimestega erinevates situatsioonides; enda tervise eest vastutuse võtmine.

3) enesemääratluspädevus – enda tugevate ja nõrkade külgede teadvustamine; suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma liikumisharjumisi ja võimekust. Tahe analüüsida enda liikumistegevust ja vältida ohuolukordi.

4) õpipädevus – õppimise eesmärgistamine ja tähenduse loomine. Erinevate õpistrateegiate kasutamine enda oskuste arendamiseks ja liikumisharjumuse kujundamiseks; liikumisalane loovtöö.

5) suhtluspädevus – koostööle suunatud ülesanded ja tegevused, millega arendatakse eneseväljendusoskust. Paaris- ja rühmategevused ühtsete eesmärkide saavutamiseks, erinevad rollid rühmas.

6) matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia-alane pädevus – kehaliste võimete hindamine ja kehalise aktiivsuse mõõtmine, soorituste tulemuste selgitamine ja analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevustes.

7) ettevõtlikkuspädevus – uute ideede loomine ja elluviimine. Eesmärkide seadmine ja sobivate meetodite leidmine nende saavutamiseks. Liikumisega seotud projektide teostamine.

8) digipädevus – õpetatakse kasutama interneti keskkondi liikumisalala teabe otsimiseks ja abivahendeid kehalise aktiivsuse mõõtmiseks.

Läbivad teemad:

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine – õppeaine toetab õpilase teadlikkust enda karjääri planeerimise võimalustest ainevaldkonnaga seotud erialades ja elukutsetes. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema tulevast tööelu. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema Võrumaa spordiklubidesse.

Keskond ja jätkusuutlik areng – õppeaine toetab keskkonnateadliku inimese kujunemist erinevate tegevuste kaudu nii sise- kui ka väliskeskkonnas, sh looduskeskkonnas.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus – õppeaine toetab õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks. Õpilast suunatakse Võrumaa või muu piirkonna spordi- ja liikumisürituste kaudu vabatahtliku abilisenä, kohtunikuna või osalejana.

Kultuuriline identiteet – õppeaine toetab õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes väärtustab liikumist kultuuri osana. Õpitakse tundma oma Võrumaa ja Eesti kultuuri traditsioone (nt tantsupidu), kui ka teiste maade liikumiskultuuri.

Teabekeskond – õppeaine toetab õpilase kujunemist nii, et ta suudab kriitiliselt analüüsida liikumisega seotud infot.

Tehnoloogia ja innovatsioon – õpilane kasutab interneti keskkondi eesmärgipäraselt sh nt objektiivse info saamine video või kehalist aktiivsust mõõtvate rakenduste vahendusel.

Tervis ja ohutus – liikumisõpetuse valdkondade õpitulemused toetavad õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks.

Väärtused ja kõlblus – õppeaine toetab ühiskonnas üldtunnustatud väärtuste ja kõlbluspõhimõtete kujunemist. Kehaline kasvatuses ja kooliväliste sportlike tegevuste kaudu toetatakse ausa mängu põhimõtete järgimist.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

I, II ja III kooliastme lõiming muusikaõpetusega- õpilane teab, mõistab ja kogeb ennast kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana (kooli üritustel/kontsertidel esinemine).

III kooliastme lõiming ajalugu, eesti keel ja loodusainetega- õpilane omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi. Õpilane väärtustab liikumist ja sporti kohaliku ja riigi kultuuri osana.

II ja III kooliastme lõiming inimeseõpetusega- õpilane mõistab ning analüüsib liikumise ja toitumise seost tervisega; teab tervisliku liikumise põhimõtteid; teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

1.6. Hindamine

I kooliaste - 1.klassis kasutatakse õppeperioodi (trimestri) jooksul suulist ja kirjalikku tagasisidet. Trimestri kokkuvõttev hindamine toimub kirjalike hinnangute kaudu. Aastahinne on kokkuvõttev kirjalik hinnang ainekavas toodud õpitulemuste saavutamisele. 2. ja 3. klassis kasutatakse õppeperioodi

(trimestri) jooksul mitteeristavat hindamist (AR/MA), suulist ja kirjalikku tagasisidet. Trimestri ja aastahinne on kokkuvõttev mitteeristav hindamine (AR/MA) õpieesmärkide saavutamisele.

II ja III kooliastmes kasutatakse õppeperioodi (trimestri) jooksul mitteeristavat hindamist (AR/MA), suulist ja kirjalikku tagasisidet. Trimestri ja aastahinne on kokkuvõttev mitteeristav hindamine (AR/MA) õpieesmärkide saavutamisele.

1.7. Õpikeskkond

Kool koos koolipidajaga tagab liikumispädevuse saavutamiseks vajalikud ruumid ja õppevahendid.

Liikumisõpetuse tunnid toimuvad:

- Kooli spordisaal.
- Aula.
- Kooli välitingimustes: õueala, võimlemislinnak, staadion, muruplats, korvpalli- ja spordiväljak.
- Kääpa Noortekeskuse juures madalseiklusrada, discgolfi 7 rada ja rannavolle liivaväljakud.
- Kooli kõrvalt kuni Lasva küalani kergliiklustee.
- Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.
- Ujumistunnid toimuvad Väimela siseujulas.
- Võrumaa Terviseradadel: Kubija terviserajad, Haanja terviserajad.

Õppe korraldus

I kooliaste

2.-3. klassis toimub ujumise algõpetus, kokku 40 tundi.

II kooliaste

Kokkuleppel õpetajaga on võimalik suusatunde sooritada iseseisvalt kasutades spordiäppe.

III kooliaste

Kokkuleppel õpetajaga on võimalik talisporditunde sooritada iseseisvalt kasutades spordiäppe.

Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla, osalevad ka liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.

2. Ainekava

2.1. Liikumisõpetus

2.1.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud – need on kooliastmete õpitulemused

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest. 	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) on omandanud mitmekülgeid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi. 	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) on omandanud mitmekülgeid 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.

2.1.3. Õpitulemused

Teema: Kehaline aktiivsus	
Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 3) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Läbi erinevate tegevuste tutvustamine, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Suunavad küsimused enesetunde muutumise kohta enne ja pärast liikumistegevust. Teadmine täiskasvanu poole pöörduda abi kutsumisel.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; enesetunne; 112.	
Praktilised tööd: Subjekttiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav).	
Teema olulisus: Regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne. Tunni eneseanalüüsi tabeli täitmine õpetaja abiga.	

1. KLASS

Teema: Liikumine ja kultuur	
Õpitulemused:	Õppesisu:
1) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 2) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 3) riietub liikumiseks sobilikult; 5) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 6) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Kodukorra ja mängureeglitega tutvumine. Vestlus ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine. Vestlused spordi- või liikumisüritustest, nendes osalemine ja kogemused. Pesemis- ja riie vahetamisharjumuste kujundamine. Riietumine vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates tegevustes enese ja kaaslaste suhtes. Liikumine pargis, väljasõitudel, matkaradadel. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Erinevad tantsud ja tantsumängud.
Põhimõisted: spordi- või liikumisüritus, "aus mäng"; riietumine; hügieen	
Praktilised tööd: erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.	
Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.	

Teema: Liikumisoskused	
Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</p> <p>3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>5) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p> <p>6) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; arvestab tegevustes kaaslasiga.</p>	<p>Kõndimine ja jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni-, jooksusammude, hüppe või hüpakutel põhinevad tantsud. Keha liikumine ajas, erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppeharjutused ja hüppisaharjutused. Hüppemängud. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine.</p> <p>Harjutused ja mängud kelkudel. Ohutus kelgutamisel.</p> <p>Palli käsitsemisharjutused üksi, paaris või rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused.</p> <p>Tasakaaluharjutused.</p> <p>Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused.</p> <p>Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p>
<p>Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; vahendi käsitsemine; kehakontrolli oskus.</p>	
<p>Praktilised tööd: annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.</p>	

Teema olulisus: Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. Oluline on tegeleda kõikide liikumisoskustega erinevate liikumistegevuste ja keskkondade kaudu, et saaksid kujuneda mitmekülgsed liikumisoskused:

- 1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes.
- 2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.
- 3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.
- 4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- 2) teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat

Õppesisu:

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Harjutused oma keharaskusega. Paindumuse ja tasakaalu arendamine. Vestlused kehalistest võimetest ja nende seosest tervisega õpetaja juhendamisel, tegevuse käigus annab õpetaja teavet, millist kehalist võimet kõige rohkem arendati. Vestlus teema: liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

Põhimõisted: tervis; kehalised võimed.

Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.

Teema olulisus: Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema elua jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:

1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

Õppesisu:

Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.
Lastejooga.

Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.

Praktilised tööd: õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.

Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet

2.klass

Teema: Kehaline aktiivsus	
Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras	Kehalise aktiivsuse ja tervise seostamine. Igapäevase liikumise olulisus. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Südamelöögisageduse muutumine liikumisel. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.	
Praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); tunni eneseanalüüsi tabeli täitmine kindlal perioodil.	
Teema olulisus: Regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne.	

Teema: Liikumine ja kultuur	
Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teab ja järgib kodukorda, mängureegleid; 2) kaaslastega sõbralik ja toetav;	Kodukorra ja mängureeglite tutvustamine. Vestlus teema: Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm.

<p>3) tutvunud ausa mängu põhimõtetega; 4) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid 5) riietub liikumiseks sobilikult; 6) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna loob midagi liikumisega seotult; 7) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi 8) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 9) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; 10) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 11) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</p>	<p>Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Pesemis- ja riie vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine õpetaja juhendamise. Osalemine koolivälistel liikumisüritustel ja vestlemine õpetaja juhitud arutelus. Info andmine kodukoha ja Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Riietumine vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel matka- ja suusaradadel. Maastikumängud, peitmis- ja otsimismängud. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p>
<p>Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus, "aus mäng"; riietumine; hügieen.</p>	
<p>Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimat.</p>	
<p>Teema olulisus: Valdonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.</p>	

Teema: Liikumisoskused	
Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p> <p>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmisvajadust;</p> <p>4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) oskab sukelduda, veepinnal hõljuda, libiseda, edasi liikuda;</p> <p>6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi</p> <p>7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p> <p>9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <p>10) arvestab tegevustes kaaslasiga;</p> <p>11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta</p>	<p>Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppemängud. Hüppisaharjutused. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine.</p> <p>Keha liikumine ajas, erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina.</p> <p>Harjutused ja mängud suuskadel. Suuskade hoidmine, allapanek ja pakkimine.</p> <p>Palli ja muude vahendite käsitemisharjutused üksi, paarilise või rühmaga.</p> <p>Liikumismängud ja teatevõistlused.</p> <p>Veega kohanemise harjutused. Hõljumine, libisemine, sukeldumine, 25m ujumise kompleksharjutus. Vettehüpped. Ohutusnõuded vees.</p> <p>Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevatel kõrgustel ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused.</p> <p>Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.</p>

Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.

Praktilised tööd: annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.

Teema olulisus: Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. Oluline on tegeleda kõikide liikumisoskustega erinevate liikumistegevuste ja keskkondade kaudu, et saaksid kujuneda mitmekülgsed liikumisoskused:

- 1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.
- 2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.
- 3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.
- 4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Teema: Tervis ja kehalised võimed	
Õpitulemused:	Õppesisu:
1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab kehalisi võimeid; 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tegevuste ja kehaliste võimete seostamine. Oma keharaskusega harjutused. Paindumuse ja tasakaalu parandamine. Vestluse teema: kehalistest võimetest ja nende seosest tervisega. Hinnangu andmine oma kehaliste võimetele õpetaja juhendamisel. Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.
Põhimõisted: tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.	
Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.	
Teema olulisus: Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.	

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal	
Õpitulemused:	Õppesisu:
1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Lastejooga. Emotsioonide ja nende muutuste märkamine.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.	
Praktilised tööd: õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.	
Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.	

3.klass

Teema: Kehaline aktiivsus	
Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras	Kehalise aktiivsuse ja tervise seostamine. Igapäevase liikumise olulisus. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde muutumine enne ja pärast liikumistegevust, soovituslik kehaline aktiivsus. Südamelöögisageduse muutumine liikumisel. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu ja kuidas pöörduda.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.	
Praktilised tööd: Subjektivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); tunni eneseanalüüsi tabeli täitmine kindlal perioodil.	
Teema olulisus: Regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne.	

Teema: Liikumine ja kultuur	
Õpitulemused:	Õppesisu:
1) loob midagi liikumisega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult; 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega õpetaja juhendamisel. Osalemine koolivälistel liikumisüritustel, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias ja arutleb õpetaja juhitud arutelus. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides. Info andmine kodukohta ja Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Riietumine vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel matka-ja, suusaradadel. Maastikumängud, peitmis- ja otsimismängud. Liikumine kaardi järgi. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Tants kui eneseväljendusvahend. Erinevad tantsud ja tantsumängud.
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen;	
Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.	
Teema olulisus: Valdonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.	

Teema: Liikumisoskused	
Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</p> <p>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p> <p>4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p> <p>6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p> <p>7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <p>10) arvestab tegevustes kaaslasi;</p> <p>11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</p> <p>12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</p>	<p>Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppemängud. Hüpitsaharjutused. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine.</p> <p>Keha liikumine ajas, erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina.</p> <p>Harjutused ja mängud suuskadel. Suuskade hoidmine, allapanek ja pakkimine.</p> <p>Palli ja muude vahendite käsitemisharjutused üksi, paarilise või rühmaga. Liikumismängud ja teatevõistlused.</p> <p>Hõljumine, sukeldumine, rinnuli- ja seliliujumine. Vettehüpped. Ohutusnõuded vees.</p> <p>Tasakaaluharjutused asendites ja liikumisel, erinevatel kõrgustel ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused.</p> <p>Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Vestlusega anda tagasisidet ja hinnangut oma oskuste ja teadmiste kohta etteantud skaalal.</p> <p>Liikumisoskuste nimetamine ja oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.</p>

Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.

Praktilised tööd: annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.

Teema olulisus: Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. Oluline on tegeleda kõikide liikumisoskustega erinevate liikumistegevuste ja keskkondade kaudu, et saaksid kujuneda mitmekülgsed liikumisoskused:

- 1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.
- 2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.
- 3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.
- 4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:

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

Õppesisu:

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Harjutused oma keharaskusega. Paindumuse ja tasakaalu arendamine. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta.

<p>Põhimõisted: tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.</p>
<p>Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.</p>
<p>Teema olulisus: Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.</p>

<p>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Õppesisu:</p>
<p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Toetavad meelerahu-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused õpetaja juhendamisel. Lastejooga.</p>
<p>Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.</p>	
<p>Praktilised tööd: õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.</p>	
<p>Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmasel teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.</p>	

4.klass

Teema: Kehaline aktiivsus	
Õpitulemused:	Õppesisu:
1) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 2) mõõdab enda südamelöögisagedust 3) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 5) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Vestlused ja arutelud teemal, miks on oluline olla igapäevaselt kehaliselt aktiivne. Pulsi mõõtmine puhkeolekus ja liikumise järgselt. Liikumisaktiivsust mõõtvate tehnoloogilise vahendite kasutamine. Soojendus- ja lõdvestusharjutused. Esmased võtted liikumisel tekkinud trauma korral.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused.	
Praktilised tööd: südamelöögisageduse mõõtmine. Liikumispäeviku täitmine kindlal perioodil.	
Teema olulisus: 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.	

Teema: Liikumine ja kultuur	
Õpitulemused	Õppesisu
1) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 3) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 4) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 5) avastab looduses liikumise võimalusi; 6) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; 7) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 8) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	Vestluse teema: Ausa mängu põhimõtted spordis. Mängureeglite kokkuleppimine. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile ja keskkonnale. Looduskeskkonna võimaluste avastamine Võrumaal (loodus- ja terviserajad). Liikumine maastikul kaardi järgi, määrates asukohta ja suunda. Orienteerumismängud. Vestlused ja arutelud kogemuste üle, mille õpilased on saanud spordiüritustelt. Muusika saatel liikumine, tantsumängud.
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.	
Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.	
Teema olulisus: Eesmärk on, et õpilane mõistab liikumist kultuuri osana isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.	

Teema: Liikumisoskus	
Õpitulemused:	Õppesisu:
1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 10) nimetab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Matkad ja õppekäigud. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpiitsaga hüplemine paigal ja liikumisega. Ronimine erinevates keskkondades ja tasapindadel. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. Liikumised muusika saatel. Liikumismängud ja teatejooksud. Murdmaasuusatamine muutuv keskkonnas. Murdmaasuuskade esmased hooldusvõtted. Erinevaid vahendikäsitsemisoskusi arendavad mängud, teatevõistlused. Juurdeviivad harjutused. Vahendid: pallid, reketid, hokikepid, frisbee. Kehaasendi hoidmine asendis ja liikumisel. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Tasakaaluharjutused. Turvalise ja ohutu liikumise põhimõtted ja järgimised. Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega.
Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.	
Praktilised tööd: kehaliste võimete testid. Õpilase eneseanalüüs toetavate küsimustega.	

Teema olulisus: Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. II kooliastmes õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased loovad ka ise suunatud liikumismänge ja tantse liikumisoskuste arendamiseks.

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:

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

Õppesisu

Kehaliste võimete arendamine tunnis ja tunniväliselt.
 Kehaliste võimete testimine õpetaja juhendamisel.
 Tagasiside testi tulemustele vastavalt seatud lühiajalistele eesmärkidele ja tervise seisukohast.
 Vestlused ja arutelude teemad: liikumise ja toitumise olulisusest tervisele, kehaliste võimete vajalikkus igapäevaelus.

Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.

Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.

Teema olulisus: Eesmärk on, et õpilased teadvustavad kehaliste võimete arendamise olulisust enda tervise seisukohalt, arendavad regulaarselt kehalisi võimeid ja teadlikult mõõdavad neid. Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal	
Õpitulemused:	Õppesisu:
1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahu- ja lõdvestusharjutused. Saadud kogemuse ja mõju kirjeldamine. Emotsioonide märkamine, nendega toimetulek.
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon	
Praktilised tööd: õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.	
Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.	

5.klass

Teema: Kehaline aktiivsus	
Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 4) mõõdab enda südamelöögisagedust 5) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 6) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 7) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Vestlused ja arutelud teemal, miks on oluline olla igapäevaselt kehaliselt aktiivne. Lühiajaline päevakava planeerimine liikumisaktiivsust toetavate tegevustega. Pulsi mõõtmine puhkeolekus ja liikumise järgselt. Liikumisaktiivsust mõõtvate tehnoloogilise vahendite kasutamine tundides ja tunniväliselt. Soojendus- ja lõdvestusharjutused. Esmased võtted liikumisel tekkinud trauma korral.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.	
Praktilised tööd: südamelöögisageduse mõõtmine. Liikumispäeviku täitmine kindlal perioodil.	
Teema olulisus: 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.	

Teema: Liikumine ja kultuur	
Õpitulemused	Õppesisu
<p>1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p> <p>4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) avastab looduses liikumise võimalusi;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda;</p> <p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p>	<p>Vestluse teema: Ausa mängu põhimõtted spordis. Mängureeglite kokkuleppimine.</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.</p> <p>Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile ja keskkonnale.</p> <p>Looduskeskkonna võimaluste avastamine Võrumaal (loodus- ja terviserajad).</p> <p>Liikumine maastikul kaardi järgi, määraes asukohta ja suunda. Orienteerumismängud.</p> <p>Vestlused ja arutelud kogemuste üle, mille õpilased on saanud spordiüritustelt. Arutelu spordiürituste ja rahvusvaheliste sportlaste saavutuste üle.</p> <p>Muusika saatel liikumine, tantsumängud.</p> <p>Liikumiskavade loomine üksi, paarilisega või rühmas. Tagasiside andmine enda ja teiste kohta.</p>
<p>Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.</p>	
<p>Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.</p>	
<p>Teema olulisus: Eesmärk on, et õpilane mõistab liikumist kultuuri osana isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.</p>	

Teema: Liikumisoskus	
Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;</p> <p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p> <p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p> <p>9) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>	<p>Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Matkad ja õppekäigud. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Maandumine, takistuse ületamine. Hübitsaga hüplemine paigal ja liikumisega. Ronimine erinevates keskkondades ja tasapindadel. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. Liikumised muusika saatel. Liikumismängud ja teatejooksud. Murdmaasuusatamine muutuv keskkonnas. Murdmaasuuskade esmased hooldusvõtted. Erinevaid vahendikäsitsemisoskusi arendavad mängud, teatevõistlused. Juurdeviivad harjutused. Vahendid: pallid, reketid, hokikepid, frisbee, discgolf. Kehaasendi hoidmine asendis ja liikumisel. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Tasakaaluharjutused. Turvalise ja ohutu liikumise põhimõtted ja järgimised. Teab edasiliikumisega seotud oskusi ja oskab öelda missuguseid edasiliikumisoskuseid saab iseseisvalt harrastada.</p>
<p>Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.</p>	
<p>Praktilised tööd: õpilase eneseanalüüs suunavate küsimusetga.</p>	

Teema olulisus: Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. II kooliastmes õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses.

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:

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

Õppesisu

Kehaliste võimete arendamine tunnis ja tunniväliselt.
 Kehaliste võimete testimine õpetaja juhendamisel. Osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis ja fikseerib oma kehaliste võimete tulemusi.
 Tagasiside testi tulemustele vastavalt seatud lühiajalistele eesmärkidele ja tervise seisukohast.
 Vestlused ja arutelude teemad: liikumise ja toitumise olulisusest tervisele. Millised tegevused ja harjutused arendavad erinevaid kehalisi võimeid?

Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.

Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.

Teema olulisus: Eesmärk on, et õpilased teadvustavad kehaliste võimete arendamise olulisust enda tervise seisukohalt, arendavad regulaarselt kehalisi võimeid ja teadlikult mõõdavad neid. Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:

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

Õppesisu:

Praktilised meelerahu- ja lõdvestusharjutused.
Saadud kogemuse ja mõju kirjeldamine.
Emotsioonide märkamine, nendega toimetulek.

Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon

Praktilised tööd: õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.

Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.

6.klass

Teema: Kehaline aktiivsus	
Õpitulemused:	Õppesisu:
1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 4) mõõdab enda südamelöögisagedust 5) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 6) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 7) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Vestlused ja arutelud teemal, miks on oluline olla igapäevaselt kehaliselt aktiivne. Liikumispäeviku kasutamine. Pulsi mõõtmine puhkeolekus ja liikumise järgselt. Liikumisaktiivsust mõõtvate tehnoloogilise vahendite kasutamine tundides ja tunniväliselt. Soojendus- ja lõdvestusharjutused. Esmased võtted liikumisel tekkinud trauma korral.
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.	
Praktilised tööd: südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).	
Teema olulisus: 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.	

Teema: Liikumine ja kultuur	
Õpitulemused	Õppesisu
<p>1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p> <p>4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) avastab looduses liikumise võimalusi;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</p> <p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p>	<p>Vestluse teema: Ausa mängu põhimõtted spordis. Mängureeglite kokkuleppimine.</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.</p> <p>Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile ja keskkonnale.</p> <p>Looduskeskkonna võimaluste avastamine Võrumaal ja Eestis (loodus- ja terviserajad).</p> <p>Liikumine maastikul kaardi järgi, määrates asukohta ja suunda. Orienteerumismängud.</p> <p>Vestlused ja arutelud kogemuste üle, mille õpilased on saanud spordiüritustelt. Arutelu spordiürituste ja rahvusvaheliste sportlaste saavutuste üle.</p> <p>Muusika saatel liikumine, tantsumängud.</p> <p>Liikumiskavade loomine üksi, paarilisega või rühmas. Tagasiside andmine enda ja teiste kohta.</p>
<p>Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.</p>	
<p>Praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.</p>	
<p>Teema olulisus: Eesmärk on, et õpilane mõistab liikumist kultuuri osana isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.</p>	

Teema: Liikumisoskus	
Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p> <p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p> <p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p> <p>9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p> <p>10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>	<p>Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Matkad ja õppekäigud. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Maandumine, takistuse ületamine. Hübitsaga hüplemine paigal ja liikumisega. Ronimine erinevates keskkondades ja tasapindadel. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. Liikumised muusika saatel. Liikumismängud ja teatejooksud. Murdmaasuusatamine muutavas keskkonnas. Murdmaasuuskade esmased hooldusvõtted. Erinevaid vahendikäsitsemisoskusi arendavad mängud, teatevõistlused. Juurdeviivad harjutused. Vahendid: pallid, reketid, hokikepid, frisbee, discgolf. Kehaasendi hoidmine asendis ja liikumisel. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Tasakaaluharjutused. Turvalise ja ohutu liikumise põhimõtted ja järgimised. Nimetab missugusi liikumisoskusi saab iseseisval liikumisel kasutada.</p>
<p>Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.</p>	
<p>Praktilised tööd: õpilase eneseanalüüs sooritusele.</p>	

Teema olulisus: Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. II kooliastmes õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses.

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:

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

Õppesisu

Kehaliste võimete arendamine tunnis ja tunniväliselt. Kehaliste võimete testimine õpetaja juhendamisel. Osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis ja fikseerib oma kehaliste võimete tulemusi. Tagasiside testi tulemustele vastavalt seatud lühiajalistele eesmärkidele ja tervise seisukohast. Vestlused ja arutelude teemad: liikumise ja toitumise olulisusest tervisele. Millised tegevused ja harjutused arendavad erinevaid kehalisi võimeid?

Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.

Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.

Teema olulisus: Eesmärk on, et õpilased teadvustavad kehaliste võimete arendamise olulisust enda tervise seisukohalt, arendavad regulaarselt kehalisi võimeid ja teadlikult mõõdavad neid. Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:

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

Õppesisu:

Praktilised meelerahu- ja lõdvestusharjutused. Kehaliste aistingute tunnetamine. Saadud kogemuse ja mõju kirjeldamine. Emotsioonide märkamine, nendega toimetulek.

Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon

Praktilised tööd: õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.

Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.

7.klass

Teema: Kehaline aktiivsus	
Õpitulemused:	Õppesisu:
1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Kehalise aktiivsuse jälgimine kasutades liikumispäevikut ja tehnoloogilisi vahendeid. Indiviidile sobilik koormus. Tervistav ja treeniv liikumine. Soojendus- ja venitusharjutused. Taastumist põhimõtted liikumise järgselt Sobiliku kehalise tegevuse rakendamine peale haigust, vigastust või erivajaduse korral. Lihtsamad esmaabi võtted, olukorra hindamine, abi kutsumine.
Põhimõisted: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.	
Praktilised tööd: enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.	
Teema olulisus: Eesmärk on, et õpilane on kehaliselt aktiivne tunnis ja vabal ajal arvestades endale sobilikku tegevust, selle intensiivsust.	

Teema: Liikumine ja kultuur	
Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p>ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale.</p> <p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega. Info jagamine koolispordi või maakondlike spordiürituste kohta (osaleja, vaatleja või vabatahtlik).</p> <p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel kaarti või tehnoloogilii vahendeid kasutades. Orienteerumismängud.</p> <p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele.</p> <p>Liikumiskava koostamine üksi, paaris või rühmas õpetaja juhendamisel.</p> <p>Liikumiskogemuse kirjeldamine: milliseid oskuseid kasutas, tugevused, nõrkused, mis oli uus, positiivne, negatiivne jne.</p>
<p>Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.</p>	
<p>Praktilised tööd: orienteerumine, matk.</p>	
<p>Teema olulisus: 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.</p>	

Teema: Liikumisoskus	
Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüpete kasutamine treeninguna ja hüppealades- kaugushüpe.</p> <p>Keha liikumine ajas, erinevates rütmides, ruumis, heli ja muusika saatel. Liikumine koostöös teistega. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused. Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p> <p>Murdmaasuusatamine, mäesuusatamine, lumelauasõit, uisutamine.</p> <p>Vahendi hoidmine.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud erinevate vahendikäsitsemisoskuste arendamiseks.</p> <p>Sportmängud erinevate vahenditega: võrkpall, jalgpall, korvpall, saalihoki, sulgpall, frisbee, käsipall, pesapall, discgolf.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <p>Akrobaatilised harjutused, sportvõimlemine, tasakaaluharjutused.</p> <p>Lihastreeningu harjutused enda keharaskusega ja lisaraskusega.</p> <p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p> <p>Hinnangu andmine enda tegevusele etteantud juhendi või küsimuste alusel.</p> <p>Vestlused ja arutelud teemal, missugusi õpitud liikumisoskusi saab iseseisval liikumisel ja sportimisel kasutada.</p>
<p>Põhimõisted: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.</p>	

Praktilised tööd: Kiirjooks, vastupidavusjooks, teatejooks. Taliala harrastamine.

Teema olulisus: Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid spordialades, tantsudes, sportmängudes, erinevates kombinatsioonides ja keskkondades, sh liikluses. Liikumisoskuste kasutamisel sportmängudes on rõhuasetused kõikide õpilaste aktiivsel osalemisel, oskuste teadlikul kasutamisel mängu olukorras, taktikal, koostööl ja eneseanalüüsil mängijana. Valivad erinevaid liikumisviise igapäevaste liikumisoskuste arendamiseks. Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgsed liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendama iseseisvalt.

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:

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

Õppesisu:

Kehaliste võimete seos tervisega ja haiguste ennetamisega.
Erinevate harjutuse ja tegevuste mõju kehaliste võimete arengule.
Kehaliste võimete testimine, teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis, eneseanalüüs.
Lühiajaline eesmärkide seadmine vastavalt kehaliste võimete mõõtmise tulemustele.
Kehaliste võimete korrapärane arendamine.
Liikumisega kulutatav energia ja toiduga saadav energia.

Põhimõisted: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.

Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.

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

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:

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

Õppesisu:

Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Lõdvestus- ja taastumisviisid igapäevastes olukordades. Sobivate harjutuste valik vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.

Praktilised tööd:

Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet. Eesmärk on, et õpilane iseseisvalt kasutab kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja saab aru nende mõjust endale.

8.klass

Teema: Kehaline aktiivsus	
Õpitulemused:	Õppesisu:
1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Kehalise aktiivsuse jälgimine kasutades liikumispäevikut ja tehnoloogilisi vahendeid. Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Indiviidile sobilik koormus. Tervistav ja treeniv liikumine. Soojendus- ja venitusharjutused. Taastumist põhimõtted liikumise järgselt Sobiliku kehalise tegevuse rakendamine peale haigust, vigastust või erivajaduse korral. Lihtsamad esmaabi võtted, olukorra hindamine, abi kutsumine.
Põhimõisted: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.	
Praktilised tööd: enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.	
Teema olulisus: 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.	

Teema: Liikumine ja kultuur

Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumise seotud tegevusse.</p>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p>Ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale.</p> <p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega. Info jagamine koolispordi või maakondlike spordiürituste kohta (osaleja, vaatleja või vabatahtlik).</p> <p>Orienteerumisraja läbimine kaardiga ja tehnoloogiliste vahendite kasutamine. Orienteerumismängud.</p> <p>Liikumiskava koostamine üksi, paaris või rühmas õpetaja juhendamisel.</p> <p>Sportlaste/tantsijate elulood, spordiürituste ajalugu (loovtööde teemadena).</p> <p>Looduses liikumise kohta kogemuse kirjeldamine: milliseid oskuseid kasutas, tugevused, nõrkused, mis oli uus, positiivne, negatiivne jne.</p>
<p>Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.</p>	
<p>Praktilised tööd: orienteerumine, matk.</p>	
<p>Teema olulisus: 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.</p>	

Teema: Liikumisoskus	
Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p> <p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüpete kasutamine treeninguna ja hüppealades- kaugushüpe. Keha liikumine ajas, erinevates rütmides, ruumis, heli ja muusika saatel. Liikumine koostöös teistega. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p> <p>Murdmaasuusatamine, mäesuusatamine, lumelauasõit, uisutamine. Vahendite esimesed hooldusvõtted.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud erinevate vahendikäsitsemisoskuste arendamiseks.</p> <p>Sportmängud erinevate vahenditega: võrkpall, jalgpall, korvpall, saalihoki, sulgpall, frisbee, käsipall, pesapall, discgolf. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <p>Akrobaatilised harjutused, sportvõimlemine, tasakaaluharjutused. Lihastreeningu harjutused enda keharaskusega ja lisaraskusega. Ohutus asendites ja liikumisel.</p> <p>Hinnangu andmine enda tegevusele etteantud juhendi või küsimuste alusel.</p> <p>Vestlused ja arutelud teemal, missugusi õpitud liikumisoskusi saab iseseisval liikumisel ja sportimisel kasutada.</p>
<p>Põhimõisted: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.</p>	

Praktilised tööd: kiirjooks, vastupidavusjooks, teatejooks. Taliala harrastamine.

Teema olulisus: Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid spordialades, tantsudes, sportmängudes, erinevates kombinatsioonides ja keskkondades, sh liikluses. Liikumisoskuste kasutamisel sportmängudes on rõhuasetused kõikide õpilaste aktiivsel osalemisel, oskuste teadlikul kasutamisel mängu olukorras, taktikal, koostööl ja eneseanalüüsil mängijana. Valivad erinevaid liikumisviise igapäevaste liikumisoskuste arendamiseks. Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgsed liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendada iseseisvalt.

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:

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

Õppesisu:

Kehaliste võimete seos tervise ja haiguste ennetamisega.
 Kehamassiindeks.
 Erinevate harjutuse ja tegevuste mõju kehaliste võimete arengule.
 Kehaliste võimete testimine, teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis, eneseanalüüs.
 Lühiajaline eesmärkide seadmine vastavalt kehaliste võimete mõõtmise tulemustele.
 Kehaliste võimete korrapärane arendamine.
 Liikumisega kulutatav energia ja toiduga saadav energia.

Põhimõisted: kehamassiindeks; tervise ja seotud kehalised võimed: jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.

Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.

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

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:

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

Õppesisu:

Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Lõdvestus- ja taastumisviisid igapäevastes olukordades. Sobivate harjutuste valik vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.

Praktilised tööd:

Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet. Eesmärk on, et õpilane iseseisvalt kasutab kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja saab aru nende mõjust endale.

9.klass

Teema: Kehaline aktiivsus	
Õpitulemused:	Õppesisu:
1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Kehalise aktiivsuse jälgimine kasutades liikumispäevikut ja tehnoloogilisi vahendeid. Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Indiviidile sobilik koormus. Tervistav ja treeniv liikumine. Soojendus- ja venitusharjutused. Taastumist põhimõtted liikumise järgselt Sobiliku kehalise tegevuse rakendamine peale haigust, vigastust või erivajaduse korral. Lihtsamad esmaabi võtted, olukorra hindamine, abi kutsumine.
Põhimõisted: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.	
Praktilised tööd: enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.	
Teema olulisus: 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.	

Teema: Liikumine ja kultuur	
Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p>Ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale.</p> <p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega. Info jagamine koolispordi või maakondlike spordiürituste kohta (osaleja, vaatleja või vabatahtlik).</p> <p>Orienteerumisraja läbimine kaardiga ja tehnoloogiliste vahendite kasutamine. Orienteerumismängud.</p> <p>Liikumiskava koostamine üksi, paaris või rühmas õpetaja juhendamisel.</p> <p>Looduses liikumise kohta kogemuse kirjeldamine: milliseid oskuseid kasutas, tugevused, nõrkused, mis oli uus, positiivne, negatiivne jne.</p>
<p>Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.</p>	
<p>Praktilised tööd: orienteerumine; matk.</p>	
<p>Teema olulisus: 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.</p>	

Teema: Liikumisoskus	
Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p> <p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüpete kasutamine treeninguna ja hüppealades- kaugushüpe. Keha liikumine ajas, erinevates rütmides, ruumis, heli ja muusika saatel. Liikumine koostöös teistega. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p> <p>Murdmaasuusatamine, mäesuusatamine, lumelauasõit, uisutamine. Vahendite esimesed hooldusvõtted.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud erinevate vahendikäsitsemisoskuste arendamiseks.</p> <p>Sportmängud erinevate vahenditega: võrkpall, jalgpall, korvpall, saalihoki, sulgpall, frisbee, käsipall, pesapall, discgolf. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <p>Akrobaatilised harjutused, sportvõimlemine, tasakaaluharjutused. Lihastreeningu harjutused enda keharaskusega ja lisaraskusega. Ohutus asendites ja liikumisel.</p> <p>Hinnangu andmine enda tegevusele etteantud juhendi või küsimuste alusel.</p> <p>Vestlused ja arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>
<p>Põhimõisted: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.</p>	

Praktilised tööd: kiirjooks, vastupidavusjooks, teatejooks. Taliala harrastamine.

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

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused:

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

Õppesisu:

Kehaliste võimete seos tervisega ja haiguste ennetamisega.
 Kehamassiindeks.
 Erinevate harjutuse ja tegevuste mõju kehaliste võimete arengule.
 Kehaliste võimete testimine, teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis, eneseanalüüs.
 Lühiajaline eesmärkide seadmine vastavalt kehaliste võimete mõõtmise tulemustele.
 Kehaliste võimete korrapärane arendamine.
 Liikumisega kulutatav energia ja toiduga saadav energia.

Põhimõisted: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.

Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.

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

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused:

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

Õppesisu:

Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Lõdvestus- ja taastumisviisid igapäevastes olukordades. Sobivate harjutuste valik vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.

Praktilised tööd:

Teema olulisus: Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet. Eesmärk on, et õpilane iseseisvalt kasutab kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja saab aru nende mõjust endale.