



AINEVALDKOND “LIIKUMISÕPETUS”

1. ÜLDOSA

1.1. Valdkonnapädevus

Liikumisõpetuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt. Kool soosib õpilaste aktiivset liikumist, mis toetab kogu koolipere vaimset ja füüsilist tervist. Kooli kõrval on aktiivset liikumist ja vaba aja veetmist soodustav spordiväljak, korvpalliplats ning talvel on suusarajad. Õpilastel on võimalik vahetunde veeta sportmänge mängides.

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 - 8

II kooliaste - 8

III kooliaste - 6

Ainevaldkonda kuulub liikumisõpetus, mida õpetatakse 1.–9. klassini. Liikumisõpetuse nädalatundide jaotumine klassiti kooli õppekava järgi:

1. klass	2 ainetundi + 1 tantsuline liikumine
2. klass	3 ainetundi +1 tantsuline liikumine
3. klass	2 ainetundi +1 tantsuline liikumine
4. klass	3 ainetundi +1 tantsuline liikumine
5. klass	2 ainetundi +1 tantsuline liikumine
6. klass	2 ainetundi +1 tantsuline liikumine
7. klass	2 ainetundi
8. klass	2 ainetundi
9. klass	2 ainetundi

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

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

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

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, 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 toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist.** Õpilane on motiveeritud osalema Paistu Kooli sünnipäevale pühendatud jooksul, traditsioonilisel Viljandi linnas toimuval heategevusjooksul ja muudel piirkondlikel spordisündmustel. 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. Lõiming, üldpädevused ja läbivad teemad

1.4.1. Üldpädevuste arengu toetamine

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutliku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlblise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Koostöö liikudes/sportides toetab kooli eripära ning õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime, mis on osa meie kooli väärtustest.

Enesemääratluspädevus. Suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades; käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise; lahendada suhtlemisprobleeme, oskus lahendada vaimse ja füüsilise tervisega seotud probleeme.

Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus püstitada eesmärke, tegevusi mõtestada analüüsida ja hinnata enda liigutuoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste. Koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad

õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid. Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks;

Ettevõtlikkuspädevus. Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmäärke, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Algamine ja osalemine liikumist puudutavates projektides, sh loovtöö.

Digipädevus – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab interneti keskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

1.4.2. Lõiming teiste ainevaldkondadega

Matemaatika: jooksudistantside hindamine, erinevad mõõtmised (kaugushüpe, aeg, kiirus).

Sotsiaalsained: suhted sõpradega, hügieenireeglid ja nende täitmise vajadus, käitumine erinevates olukordades ja kohtades, koostööoskus ja selle kasutamine, kehalise aktiivsuse vajadus, riietumine vastavalt ilmastikule.

Kunstiained: rütmi tunnetamine, tantsuline liikumine, koordineerimise areng.

Eesti keel: esseed, referaadid, sporditerminid sõnavaras, laulumängud, riimimine.

Loodusained: ilmastiku jälgimine ja arvestamine, loodushoid, käitumine looduses

Tehnoloogia: spordialade tehnika, tervisliku toitumise põhimõtted

Ajalugu: oma kooli traditsioonide hoidmine - kooli aastapäevale pühendatud tõrvikujoogs

1.4.3. Läbivad teemad

Tervis ja ohutus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu. Kool soosib õpilaste aktiivset liikumist, mis toetab kogu koolipere vaimset ja füüsilist tervist. Õpilastel on võimalus veeta vahetunde sportmänge mängides.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet. Kehalise kasvatuses tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisi viise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aaret – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja

iseseisvaiks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatusse rõhuasetustest ning lõiminguist teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

1.5.1. Ujumisõpetus

Ujumisõpetus toimub I kooliastmes, 2. ja/või 3.klassis. Õpe on jaotatud 40 arvestuslikuks õppetunniks. Ujumisõpetus viiakse üldjuhul läbi Viljandis Jakobsoni Kooli ujulas, alternatiivkohaks on August Kitzbergi nimelise Gümnaasiumi spordikompleksi ujula. Ujumisõpetus toimub 2. ja 3. klassi jooksul kehalise kasvatuse tundide ajal, ujumistreeneri ja aineõpetaja koostöös. Kool korraldab õpilaste transpordi ujumistundidesse, mis on kas päeva esimesteks või viimasteks ainetundideks. Kui kool koostöös koolipidajaga leiab, et kõiki ujumistunde ei ole erinevatel põhjustel võimalik koolipäeva sees pidada, on tal õigus korraldada õpe koostöös lastevanematega õpilaste jaoks parimal viisi, nt osa tunde antakse intensiivkursuse või ujumislaagri raames. Võimalused on paindlikud.

Esimeses kooliastmes omandatava ujumisoskusega luuakse alus suutlikkusele tunda rõõmu vees olemise mitmekesistest võimalustest ning turvatundele veekogude ääres toimimiseks kogu edaspidise elu vältel. Ujumise algõpetuses on kesksel kohal õpilase veehirmust ülesaamine ja veega kohanemine ning tema valmisoleku toetamine asuda pärast ühe kohanemisharjutuse omandamist järgmise harjutuse juurde. Ujumisõpetuse tundide sisu lähtub MTÜ Eesti Ujumisliit, Päästeamet ning Sihtasutus Innove poolt koostatud õppeprotsessi kirjeldusest „Ujumise algõpetuse kirjeldus“.

1.5.2. Õpilase tundides osalemine

Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla, osalevad ka kehalise kasvatuse/liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades. Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele, sh trennis käivatele õpilastele. Trennis käimine ei taga kõikide õppeaine õpitulemuste saavutamist, kuna liikumisõpetus keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervisealaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste omandamisele.

1.6. Hindamine

Hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni - ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi

hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

1. klassis kasutatakse I trimestril sõnalist hindamist. 2.-9. klassis kasutatakse kasutatakse numbrilist (1-5) hindamist. Õpilasi teavitatakse õppe-eesmärkidest ja eeldatavatest õpitulemustest õppeperioodi alguses. Õpilast hinnatakse lähtudes õppeprotsessist ja tuginedes tema arengule. Õppeprotsessi vältel toimub vahetu suuline ja kirjalik edasi -ja tagasisidestamine, milles osaleb aktiivselt ka õpilane (enese-ja vastastikhindamise kaudu) Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuste kõrval õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuste saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Nõutavad õpitulemused, nende omandamise ja kontrollimise aja, vormi ja hindamise põhimõtted teeb õpetaja õpilastele teatavaks trimestri alguses. Arvestusliku hinde sooritamise ajal puudunud õpilasele märgitakse e-kooli tegemata jäänud töö eest „0“ koos lisatud kommentaariga. Haiguse tõttu koolist puudunud õpilane sooritab peale paranemist hindelise ülesande järgi. Koolist puudunud õpilane täidab arvestuslikult hinnatava ülesande õpetajaga kokkulepitud ajal. Vabastatud õpilane peab olema tunnis, jälgima seda kõrvalt või täitma õpetaja poolt antud ülesandeid (sealhulgas teooria).

1.7. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid. Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas.

Kool korraldab:

- liikumisõpetuse tunnid spordirajatistes (võimlas, spordiväljakul), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks;
- kooli liikumisõpetuse tundides saab kasutada võimlat, spordiväljakut, aula, väli võrkpalliväljak, väli korvpalliväljak;
- hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid
- vajalikud vahendid erinevate sportmängude läbiviimisel

2. AINEKAVA

ÕPPEAINE NIMETUS	Liikumisõpetus
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 eakohase 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 andmisel, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.
	TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD
I KOOLIASTE	• on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; • sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; • on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; • teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; • on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.
II KOOLIASTE	• on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi; • sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega; • on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid; • mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; • teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

III KOOLIASTE	• on omandanud mitmekülgsed liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; • mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; • on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; • väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; • mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.
----------------------	---

2.1. Õppesisu klassiti

1. klass	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm Õppetegevused
LIKUMINE JA KULTUUR	1) on tutvunud põhjustega, miks peab regulaarselt liikuma/sportima; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske). 2) oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid. 3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 4) oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast	1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. 3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. 4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsu üritustest.
LIKUMISOSKUSED JA	1) oskab tundi alustada rivis.	Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu

KEHAKONTROLL	2) oskab liikuda ravis. 3) on tutvunud erinevate liikumisviisidega. 4) on sooritanud harjutusi erinevate vahenditega. 5) on tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega.	ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.
EDASILIIKUMIS-OSKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA	1) sooritab erinevaid jooksuharjutusi. 2) hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine. 3) tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga. 4) on tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse. 5) on tutvunud viskepalli hoidega ja suudab visata palli paigalt	Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hübitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.
VAHENDITE	1) mängu kirjeldusest arusaamine ja tegutsemine mängureeglite järgi.	Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita:

KÄSITSEMISOSKUSED	2) tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega.	jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennisepalli, käsipalli ja korvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	1) oskab transportida ja kinnitada suusavarustust. 2) oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes. 3) läbib suuskadel etteantu distantsi erineval maastikul.	Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.
EDASILIIKUMISOSKUS	1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge. 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 3) teab mõisteid: partner, kõnd, jook, paus, ring, kiire, aeglane 4) eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp)	Tantsuline liikumine Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.
2. klass	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm <i>Õppetegevused</i>
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) on tutvunud põhjustega, miks peab regulaarselt liikuma/sportima; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).	1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele,

	2) oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid. 3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 4) oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast	käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslast arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada. 3) Hügieenireglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
LIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	1) oskab tundi alustada ravis. 2) oskab liikuda ravis. 3) on sooritanud harjutusi erinevate vahenditega. 4) On tutvunud rivisammu ja võimlejasammuga; 5) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni 6) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 7) Hüpleb hübitsat tiirutades ette	Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse, tasakaalu arendavad liikumismängud.

LIIKUMISOSKUSED	1) sooritab erinevaid jooksuharjutusi. 2) hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine. 3) sooritab erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga. 4) on tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse. 5) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega 6) läbib joostes võimetekohase tempoga etteantud distantssi 7) on tutvunud õige teatevahetusega teatevõistlustel ja pendelteatejooksu reeglitega; 8) on tutvunud palliviskega paigalt ja kolmesammulise hooga; 9) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hübitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.
EDASILIIKUMIS-OSKUSED VAHENDIL	1) oskab transportida ja kinnitada suusavarustust. 2) oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes. 3) läbib suuskadel erineval maastikul etteantud distantssi. 4) oskab kasutada käärtõusutehnikat 5) laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

UJUMISÕPETUS 2.-3.klass kokku 40 tundi	1) Veega kohanemine. Vee ohutus. 2) Sukeldumine. 3) hõljumine 4) libisemine 5) vees edasiliikumine – rinnuli ja selili	1) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 3) tunneb rõõmu vees olemise mitmekesistest võimalustest 4) turvatunne veekogude ääres toimimiseks
EDASILIIKUMISOSKUS	1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge. 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 3) teab mõisteid: partner, kõnd, jook, paus, ring, kiire, aeglane. 4) rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp)	Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.
3. klass	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm Õppetegevused
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) on tutvunud põhjustega, miks peab regulaarselt liikuma/sportima; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske). 2) oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.	1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel

	3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 4) oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast	sportimispaikadesse ja kooliteel. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada. 3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. 4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.
LIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	1) Oskab liikuda ravis, poisid ravisammu ja tüdrukud võimlejasammuga; 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hübitsat tiirutades ette	Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, ravisamm (P) ja võimlejasamm (T). Koordinatsiooni harjutused: Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hübitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooni harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisus ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Veere taha turiseisu. Kaarsild.

		Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA	1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.	Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED Visked. Palli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolmesammulise hooga.
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on	Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorpalliga.

	kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Liikumismängud väljas/maastikul.
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL	1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga 2) läbib suuskadel erineval maastikul etteantud distantssi. 3) oskab kasutada käärtõusutehnikat 4) laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid	SUUSATAMINE Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).
EDASILIIKUMISOSKUS	1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge. 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 3) teab mõisteid: partner, kõnd, jook, paus, ring, kiire, aeglane. 4) eristab rütme, rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp)	Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.
UJUMINE	1) ujub krooli 100m, selili 100m, püsib vee peal 2min ja sukeldub. 2) täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. 3) täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.	EDASILIIKUMISOSKUS Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.
4. klass	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm Õppetegevused

LIIKUMINE JA KULTUUR	1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid; 3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid liikumisõpetuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning oskab abi kutsuda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 5) suudab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne. Oskab anda hinnangu oma tulemustele; sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks; 6) on kuulnud õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.	1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele. 2) Õpitud spordialade/liikumisviiside oskus-sõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. 3) Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. 4) Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. 5) Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. 6) Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;	Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine:

	3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 4) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil; 5) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).	harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Rakendusvõimlemine: kaheja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided. Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.
LIKUMISOSKUSED	1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse pendelteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe tõukealalt 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest etteantud aja jooksul.	Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujoos. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja kolmesammu hooga.
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; 3) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 4) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; 5) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud	Palli hoie, palli põrgatamine ja söõtmine liikumisel. Korv- ja jalgpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf

	sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.	
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades etteantud distantsi;	Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesammtõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebataasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.
EDASILIIKUMISOSKUS	1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.	Ruunitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Polkasamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Loovtantsu põhielement keha. Rühma koostöö tantsimisel
	1) tutvub orienteerumisega kaardi järgi ja õpib kompassi kasutama; 2) tutvub põhileppemärkidega (10–15 märki); 3) orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi	Orienteerumine Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.
5. klass	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm Õppetegevused

LIIKUMINE JA KULTUUR	1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid. 3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid liikumisõpetuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; 6) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.	1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. 2) Õpitud spordialade/liikumisviiside oskus-sõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. 3) Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel. 4) Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. 5) Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. 6) Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.
-----------------------------	---	--

LIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 4) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) (P).	Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hübitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes.. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: pikk tiiel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P). Rakendus- ja riistvõimlemine: upp-, tiri-, ja kinnerriipe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog kääretoengusse ja tagasi; tiietõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine(T): hübitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.
LIKUMISOSKUSED	1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 9 minutit. 6) sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe)	Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga. Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja

		kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil ja kangil. Toenghüpe: harkhüpe või kägarhüpe.
VAHENDITE KÄSITSEMISOS KUSED	1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas) 1) sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis; 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.	Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli pörgatamine, söõtmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine. Rahvastepall. Meeskonnatöö. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL	1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatahes etteantud distantsi;	Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammuline sõiduviiis märke tõusul. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused. Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvuisutamisel.

EDASILIIKUMIS OSKUS	1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.	Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Rock'i põhisamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, line-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.
	1) oskab orienteeruda kaardi järgi; 2) teab põhileppemärke; 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) on kuulnud liikumistest erinevatel pinnasetüüpidel, takistustel; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine
6. klass	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU <i>sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm</i> <i>Õppetegevused</i>
LIKUMINE JA KULTUUR	1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid. 3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid liikumisõpetuse	1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. 2) Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. 3) Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. 4) Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest

	tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; 6) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.	ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. 5) Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. 6) Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; 4) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil ja kangil 5) sooritab õpitud toenghüppe (harkvõi kägarhüpe).	Rivi- ja korraharjutused: Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonõoriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Käte ja jalgade hood. Lõdvestumised ja vetrumised. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T): Harjutused hübitsaga: hood, ringid,

		kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine. Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil ja kangil. Akrobaatika: Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, harkhüpe ja/või kägarhüpe.
LIIKUMISOSKUSED	1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest etteantud aja jooksul	Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Võistlusmäärused. Aja mõõtmine. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Visked. Pallivise hoojooksult.
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas) 3) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 4) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 5) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; 6) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud	Korvpall. Palli põrgatamine, söõtmine ja sammudelt vise korvile. Palli hoie söötes, püüdes ja visates. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpalli reeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi Võrkpall. Ettevalmitavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohal vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf

	sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.	
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm sõiduviiisiga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades etteantud distantsi;	Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviiis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusampööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Uisusamm ilma keppideta. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.
EDASILIIKUMISOSKUS	1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.	Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud. 4–8 taktilised liikumis- ja tantsu kombinatsioonid. Ruunitaju ülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu. vm. Tantsustiilide erinevus.
	1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita	Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joon-orientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

7. klass	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU <i>sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm</i> <i>Õppetegevused</i>
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides. 2) Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid. 3) Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. 4) Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.	Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

LIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	1) Oskab rivi- ja korraharjutusi 2) Oskab iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel. 3) Oskab arendada oma kehalisi võimeid. 4) Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P). 5) Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas 6) Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T). 7) Sooritab hark- ja/või kägarhüpe	Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendus harjutustena Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluu-lähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks Lihtsamad kombinatsioonid riistvõimlemises, akrobaatikas ja tasakaaluharjutused poomil Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.
LIKUMISOSKUSED	1) Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Ringteatejooksu teatevahetus. Suudab joosta järjest 10 minutit. 2) Sooritab täishoolt kaugushüppe 3) Sooritab hoojooksult palliviske. 4) Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.	1) Sprindi eel-soojendusharjutused. 2) Ringteatejooks. 3) Kestvusjooks. 4) Kaugushüppe eelsoojendus harjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega 5) Pallivise hoojooksult (7. kl). 6) Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.
VAHENDITE KÄSITSEMISOS	1) Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. .Mängib reeglite järgi.	Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli

KUSED	2) Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi. Mängib reeglite järgi. 3) Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.	võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Söödu harjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL	1) Laskub madalasendis. 2) Teab pöörideid liikumiselt. 3) Teab ja sooritab tõusu- , laskumisja pidurdusviise. 4) Suusatab paaristõukelise ühe - sammulise sõiduviiisiga. 5) Oskab üleminekut ühelt sõiduviiisilt teisele. 6) Suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviiisiga tempovarianti. 7) Läbib järjest suusatades etteantud distantsti.	1) Laskumine madalasendis. 2) Libisamm-tõusuviiis. Sahk-, uisusamm-, paralleelpööre. 3) Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. 4) Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviiis. 5) Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. 6) Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariant. 7) Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.
EDASILIIKUMIS OSKUS	1) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi

		arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).
8. klass	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU <i>sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm</i> <i>Õppetegevused</i>
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele. 2) Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi. 3) Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast austades ja abistades ning keskkonda säästes 4) Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid. 5) Teab mis on olümpiamängud 6) Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.	1) Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. 2) Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. 3) Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. 4) Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. 5) Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja

		maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. 6) Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	1) Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi. 2) Sooritab vaba-harjutuskombinatsiooni muusika saatel 3) Arendada oma kehalisi võimeid. Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid. 4) Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel. 5) Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. 6) Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil. 7) Sooritab hark- ja/või kägarhüpe.	Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahkne mine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendus harjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluu lähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.
LIIKUMISOSKUS ED	1) Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. 2) Suudab joosta järjest 12 minutit. 3) Sooritab täishoolt kaugushüppe. 4) Sooritab paigalt kuulitõuke.	1) Sprindi eelsoojendus harjutused 2) Ringteatejooks. 3) Kestvusjooks. 4) Kaugushüppe eelsoojendus harjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. 5) Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge
VAHENDI KÄSITSEMISE	1) Sooritab tundides õpitud sportmängude. 2) Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende	Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt.

OSKUS	vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi. 3) Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.	Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Söödu harjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ültall palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppeta (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL	1) Laskub madalasendis. 2) Sooritab pöörded liikumiselt. 3) Teab ja sooritab tõusu-, laskumis- ja pidurdusviise. 4) Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviiisiga. 5) Oskab üleminekut ühelt sõiduviiisilt teisele. 6) Suusatab kepitõuketa uisusamm sõiduviiisiga tempovarianti. Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.	1) Laskumine madalasendis. 2) Libisamm-tõusuviiis. Sähk-, uisusamm-, paralleelpööre. 3) Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. 4) Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviiis. 5) Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. 6) Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariant. 7) Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.
EDASILIIKUMIS OSKUS	1) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõttete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna

		kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).
9. klass	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU <i>sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm</i> <i>Õppetegevused</i>
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi. 2) Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes. 3) Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid 4) Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiavõitjaid. 5) Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.	1) Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. 2) Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. 3) Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. 4) Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. 5) Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning

		tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. 6) Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. 7) Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	1) Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi. 2) Sooritab õpitud vabaharjutus kombinatsiooni muusika saatel. 3) Oskab valida soojendusharjutusi 4) Oskab arendada oma kehalisi võimeid, oskab valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele. 5) Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P). 6) Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. 7) Abistab ja julgustab harjutuse sooritamisel. 8) Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T). 9) Sooritab hark- ja/või kägarhüppe	Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendus harjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõu harjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluu lähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.
LIIKUMISOSKUSED	1) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. 2) määrustepärane ringteatejooks. 3) suudab joosta järjest 12 minutit. 4) sooritab täishoolt kaugushüppe. 5) sooritab hooga kuulitõuke.	1) Sprindi eelsoojendus harjutused. 2) Ringteatejooks. 3) Kestvusjooks. 4) Kaugushüppe eelsoojendus harjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. 5) Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis, mängib reeglite järgi. 2) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis, mängib reeglite järgi. 3) kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides, mäng reeglite järgi.	Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Söödu harjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL	1) laskub madalasendis. 2) sooritab pöördeid liikumiselt. 3) teab ja sooritab tõusu- , laskumis- ja pidurdusviise 4) suusatab õpitud sõiduviise. 5) oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele. 6) suusatab õpitud sõiduviise. 7) läbib järjest suusatahes etteantud distantssi.	SUUSATAMINE Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.
EDASILIIKUMIS OSKUS	1) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui

		maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).
--	--	--