

Lisa 2 Ainevaldkond “Kehaline kasvatus” ainekavad

1. klass (3 tundi nädalas - 2 liikumisõpetust + 1 rahvatants, kokku 105 tundi)

LIIKUMISOSKUSED			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>Jooks- jooksu alustamine ja lõpetamine, jooksuasend-liigutused ja erinevad jooksuharjutused. Vastupidavusjooks. Sobiva tempo valimine. Stardiasend ja – käsklused. Lihtsamad teatevõistlused, teatevahetus.</p> <p>Hüpped- paigalt kaugushüpe. Tõuge ja maandumine. Madalate takistuste ületamine. Hooga kaugushüpe</p> <p>Visked- heitevahendi hoie ja vise. Täpsusvise. Ohutusnõuded heitevahendi viskamisel ja tagasi toomisel.</p> <p>Liikumismängud- Jõukohased jooksu, viske ja hüppemängud. Liikumismängud erinevas keskkonnas. Rahvastepall. Discgolf, pesapall, laptuu jms. Palli käsitlemine liikumismängus: põrgatamine, vedamine, viskamine, püüdmine.</p> <p>Suusatamine- Suuskade kandmine, kinnitamine, pakkimine. Õige kepihoie,</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele ● Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi ● Kuulab õpetajat ja järgib õpetaja seatud reegleid. ● Järgib ohutusnõudeid ● Täidab mängureegleid ● Teab ja täidab hügieeninõudeid ● Jookseb kiirjooksu püstistardist koos stardikäsklusega ● Läbib staadioniringi võimetekohase tempoga ● Sooritab teatevahetust erinevates teatevõistlustes ● Sooritab kaugushüpet vastavalt oma võimetele. ● Sooritab palliviset paigalt ● Oskab mängida rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi ● Sooritab erinevaid harjutusi palli 	<p>Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Hinnatakse:</p> <p>Õpilase tegevus tundides</p> <p>Õpetaja kuulamine, tunnis aktiivne kaasatöötamine.</p> <p>Reeglite ja ohutusnõuete järgimine..</p> <p>Hügieeninõuete järgimine.</p> <p>Eesmärkide seadmine ja nende täitmine, harjutuse omandamiseks tehtud pingutus</p>	<p>Matemaatika- tulemuste mõõtmine, punktide kokku lugemine.</p> <p>Loodusõpetus- ilmavaatlus, Ilmastikule sobiva riietuse valimine.</p> <p>Eesti keel- oskussõnavara (spordialade nimed, lihtsamad terminid)</p>

<p>suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Tasakaaluharjutused, pöörded. Tõusu võtmine. Laskumise asendid. Erinevad tehnikaviisid.</p> <p>Võimlemine.Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine rivis, rivistumine viirgu, kolonni, joondumine. Pöörded paigal, koondumine, harvenemine.</p> <p>Rahvatants. Lihtsamate tantsude õppimine.</p>	<p>põrgatades, söötes, visates ja püüdes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Oskab ise suuski jalga panna ● Oskab kukkudes uuesti püsti tõusta ● Sooritab trepptõusu nõlvale ja laskub suuskadel laugelt nõlvalt põhiasendis ● Oskab sooritada harjutusi vastavalt õpetaja juhendamisele ohutusreegleid järgides. ● Oskab täita rivi- ja korraharjutusi,sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi. ● Sooritab tireli ette. <p>* Oskab tantsida muusika järgi.</p>		
---	---	--	--

LIIKUMINE JA KULTUUR			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	
<p>Teadmised liikumise kui kultuuri osa kohta.</p> <p>Kehalise aktiivsuse tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Oskus arvestada kaaslasega, teha</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Teadmised ohutuks liikumiseks ● Teadmised hügieeni olulisusest ● Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine ● Riietub liikumistegevuseks sobivalt 	<p>Õpilase teadmised spordist, sportlastest, liikumisest, kehalisest aktiivsusest.</p> <p>Liikumise- või spordiüritusel</p>	

<p>tiimitööd. Enda ja teiste soorituse lihtne hindamine. Ausa mängu põhimõtete tutvustamine ja nende üle kandmine erinevatele liikumise tegevustele. Teab Eesti tuntud sportlasi, suuremaid spordiüritusi. Osalemine koolis ja väljaspool toimuvatel spordi, liikumise/ kultuuriüritustel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Oskus liikuda looduses ● Oskus liikuda maastikul määrates asukohta ja suunda ● Oskab kirjeldada kogemust liikumisüritusel, millel ta on osalenud. 	<p>osalemise arvestamine. Õpetaja poolne tagasiside õpilase tegevuste ja arengute kohta. Tunnitöö hindamine.</p>	
--	---	--	--

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>Meelerahu harjutused: Keskendumisharjutused Hingamisharjutused Tähelepanuharjutused Kehatunnetusharjutused: Venitusharjutused Lõdvestusharjutused</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ● Oskab märgata ja juhtida emotsioone 		

2. klass, 3 tundi nädalas (1 liikumisõpetus + 1 ujumise algõpe + 1 rahvatants), kokku 105 tundi

LIIKUMISOSKUSED			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>Jooks- jooksu alustamine ja lõpetamine, jooksuasend-liigutused ja erinevad jooksuharjutused. Vastupidavusjooks. Sobiva tempo valimine. Stardiasend ja – käsklused. Lihtsamad teatevõistlused, teatevahetus.</p> <p>Hüpped- paigalt ja hooga kaugushüpe. Tõuge ja maandumine. Madalate takistuste ületamine.</p> <p>Visked- viskevahendi hoie ja vise. Täpsusvise. Ohutusnõuded viskevahendi viskamisel ja tagasi toomisel.</p> <p>Liikumismängud- Jõukohased jooksu, viske ja hüppemängud. Liikumismängud erinevas keskkonnas. Rahvastepall. Discgolf, pesapall, laptuu jms. Palli käsitlemine liikumismängus: pörgatamine, vedamine, viskamine, püüdmine.</p> <p>Suusatamine- Suuskade kandmine, kinnitamine, pakkimine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Tasakaaluharjutused,</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele ● Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi ● Kuulab õpetajat ja järgib õpetaja seatud reegleid. ● Järgib ohutusnõudeid ● Täidab mängureegleid ● Teab ja täidab hügieeninõudeid ● Jookseb kiirjooksu püstistardist koos stardikäsklusega ● Läbib staadioniringi võimetekohase tempoga ● Sooritab teatevahetust erinevates teatevõistlustes ● Sooritab kaugushüpet vastavalt oma võimetele. ● Sooritab palliviset paigalt ● Oskab mängida rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi ● Sooritab erinevaid harjutusi palli pörgatades, söötes, visates ja püüdes. ● Oskab ise suuski jalga panna 	<p>Hinnatakse:</p> <p>Õpilase tegevus tundides, tunnis aktiivne kaasatõõtamine.</p> <p>Mängureeglite järgimine.</p> <p>Hügieeninõuete järgimine.</p> <p>Eesmärkide seadmine ja nende täitmine, harjutuse omandamiseks tehtud pingutus</p>	<p>Matemaatika- tulemuste mõõtmine, punktide kokku lugemine.</p> <p>Loodusõpetus- ilmavaatlus, Ilmastikule sobiva riietuse valimine.</p> <p>Eesti keel- oskussõnavara (spordialade nimed, lihtsamad terminid)</p>

<p>pöörded. Tõusu võtmine. Laskumise asendid. Erinevad sõiduviisid.</p> <p>Võimlemine.Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine rivis, rivistumine viirgu, kolonni, joondumine. Pöörded paigal, koondumine, harvenemine.</p> <p>Tirelid, tasakaaluharjutus poomil, ripped.</p> <p>Rahvatants. Lihtsamate tantsude õppimine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Oskab kukkudes uuesti püsti tõusta ● Sooritab trepptõusu nõlvale ja laskub suuskadel laugelt nõlvalt põhiasendis ● Oskab sooritada harjutusi vastavalt õpetaja juhendamisele ohutusreegleid järgides. ● Oskab täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi. ● Sooritab erinevaid veereid ja tireleid. <p>* Oskab tantsida õiget tantsu õige muusika järgi.</p>		
---	--	--	--

LIIKUMINE JA KULTUUR			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	
<p>Teadmised liikumise kui kultuuri osa kohta.</p> <p>Kehalise aktiivsuse tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Oskus arvestada kaaslasega, teha tiimitööd.</p> <p>Enda ja teiste soorituse lihtne hindamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Teadmised ohutuks liikumiseks ● Teadmised hügieeni olulisusest ● Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine ● Riietub liikumistegevuseks sobivalt ● Oskus liikuda looduses ● Oskus liikuda maastikul määrates asukohta ja suunda 	<p>Õpilase teadmised spordist, sportlastest, liikumisest, kehalisest aktiivsusest.</p> <p>Liikumise- või spordiüritusel osalemise arvestamine.</p> <p>Õpetaja poolne tagasiside õpilase tegevuste ja arengute</p>	

<p>Ausa mängu põhimõtete tutvustamine ja nende üle kandmine erinevatele liikumise tegevustele.</p> <p>Teab Eesti tuntud sportlasi, suuremaid spordiüritusi.</p> <p>Osalemine koolis ja väljaspool toimuvatel spordi, liikumise/ kultuuriüritustel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oskab kirjeldada kogemust liikumisüritusel, millel ta on osalenud. 	<p>kohta.</p> <p>Tunnitöö hindamine.</p>	
--	--	--	--

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>Meelerahu harjutused:</p> <p>Keskendumisharjutused</p> <p>Hingamisharjutused</p> <p>Tähelepanuharjutused</p> <p>Kehatunnetusharjutused:</p> <p>Venitusharjutused</p> <p>Lõdvestusharjutused</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel • Oskab märgata ja juhtida emotsioone 		

3. klass (3 tundi nädalas (1 liikumisõpetus + 1 ujumine + 1 rahvatants), kokku 105 tundi)

LIIKUMISOSKUSED

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>Edasiliikumisoskused Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga. Vastupidavusjooks. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumisetehnikaga. Visked. Pallivise paigalt ja lühikese hooga Ujumine. Ohutusnõuded ja kord</p>	<p>* Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega * Osalemine koolispordiliidu projektides, mille raames mõõdetakse erinevaid eale iseäralikke võimeid (täpsus, vastupidavus, hüppevõime jms) * Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus; * Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; * sooritab täpsusviskeid * Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. * Hüpleb hüpitsat ette tiirutades</p> <p>* Sooritab ujumisoskuse testi.</p>	<p>Õpitulemusena fikseeritakse järgmised tegevused:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 60 m jooks ● Kaugushüpe ● Pallivise ● Vastupidavusjooks <p>● Kooliujumise test</p>	<p>Eesti keel: Spordiga seotud teksti ning terminite mõistmine ja õigesti kasutamine. Loodusõpetuses vee omadused. Millal ja miks püsib inimene veepinnal. Jalgrattalubade sooritamine koos liiklusõpetusega.</p>

<p>basseinis ja ujumispaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Vaba- ja seliliujumine.</p> <p>Oskus käsitseda vahendit. Jooksu- ,hüppe- ja liikumismängud erinevate vahenditega Teatevõistlused. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused erinevate pallidega. Rahvastepall Liikumismängud maastikul.</p> <p>Oskus liikuda vahendil. Suusatamine. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Käte ja jalgade tuge libisemisel.</p> <p>Võimlemine Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni.</p>	<p>* Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis ja pesuruumis</p> <p>* Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes. Mängib erinevaid palli- ja liikumismänge.</p> <p>*Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga vahelduval maastikul 3 km.</p> <p>* Oskab kasutada käärtõusutehnikat *Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid.</p> <p>*Oskab liikuda ravis, poisid ravisammu ja tüdrukud võimleja sammuga; *Sooritab põhivõimlemise harjutuste</p>		
---	---	--	--

<p>Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal. Tirel, turiseis ja tirel taha. Tasakaaluharjutus. Harjutused rööbaspuudel ja rippõngastel. Toenghüpped.</p>	<p>kombinatsiooni (8 takti) muusika või saatelugemise saatel; *Sooritab tireli ette, turiseisu ja tireli taha. * Sooritab tasakaaluharjutuse ja erinevad toenghüpped vahendil.</p>		
---	--	--	--

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>Terviseiga seotud kehaliste võimete arendamine - aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; Ohutu ja kaaslast arvestav käitumine erinevate harjutuste ning liikumisviisidega tegeledes ja pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest.</p>	<p>1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi; 2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; 3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel; 4) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele; 5) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. 6) Õpilasel on teadmised enda kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu.</p>	<p>Koolispordi Liidu loodud eale vastav kehaliste võimete test “Noor lõvisüda” projekt</p>	

KEHALINE AKTIIVSUS			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent.</p> <p>Mõõdukas või intensiivne vähemalt 20 minutit järjestikku toimuv liikumistegevus toetab õppimisvõimet parema keskendumisvõime ja aju hapnikuga varustatuse kaudu.</p> <p>Õpilane omandab mõningad teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte liikuda.</p> <p>Õpilane on vaimselt aktiivne, mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne.</p>	<p>1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;</p> <p>2) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;</p> <p>3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) märkab abi vajadust tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>	<p>Hinnatakse õpilase aktiivsust koolitunnis ja ka väljaspool kooli.</p> <p>Kui õpilaste terviseseisund ei võimalda ainekava täita, määratakse õpilasele individuaalne õppetöö.</p>	<p>Inimeseõpetuse tunniga koostöös tõsta õpilaste teadlikkust kehalise aktiivsuse vajalikkusest.</p>

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>Õpilane saab teadmisi, et liikumine on seotud inimese tervisega.</p>	<p>*sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja</p>	<p>*Annab hinnangu oma käitumisele</p>	

Tähelepanuharjutused. Keskendumisharjutused.	juhendamisel; * sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.		
---	--	--	--

4. klass (3 tundi nädalas, kokku 105 tundi)

LIIKUMISOSKUSED

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>LIIKUMISOSKUSED VAHENDITA JA VAHENDIGA</p> <p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused: Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked.</p> <p>Viskeharjutused: täpsusvisked. Pallivise paigalt ja hooga. Heitealade tutvustamine.</p> <p>MÄNGUD</p> <p>Pallimängud (jalgpall, korvpall, võrkpall): erinevate tehniliste elementide õppimine ja nende kasutamine lihtsustatud reeglitega mängus. Rahvastepall.</p>	<p>* sooritab erinevaid jooksuharjutusi õige tehnikaga, teatejooksudes teeb õige teatevahetuse</p> <p>* jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>* Sooritab vastupidavusjooksu testi</p> <p>* sooritab kaugushüppe tõukealalt</p> <p>* sooritab kõrgushüppe üleastumistehnikas</p> <p>* sooritab täpsusviskeid vastu korvilauda</p> <p>* sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>* sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi;</p> <p>* mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p>	<p>Õpitulemusena fikseeritakse ja hinnatakse kehalist arengut järgmiste tegevuste läbi:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kiirjooks: 60m- Kaugushüpe- Pallivise- Maastikujooks <p>Korvpall:</p> <ul style="list-style-type: none">- liikumise kombinatsioonid;	<p>Eesti keel: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendus.</p> <p>Loodusained: turvaline liikumine looduses.</p>

<p>Liikumismängud. Tutvumine erinevate sportmängudega.</p> <p>EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL Suusatamine. Pöörded paigal Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kaheammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebataasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; * sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; * sooritab sööduharjutusi, mängib lihtsustatud reeglitega võrkpalli. * mängib sportmänge lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust. * suusatab klassikalise vahelduvtõukelise ja -paaristõukelise sõiduviisiga; uisusamm-sõiduviisis suusatab vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kaheammulise uisusamm-sõiduviisiga; * sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; * sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; * sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; * läbib suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti; 	<p>Suusatamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnika harjutus, - distantsti läbimine 	
---	--	--	--

<p>Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Ujumistehnikad: vaba-, rinnuli- ja seliliujumine. Vettehüpped.</p> <p>Orienteerumine Orienteerumine vabas looduses tuttava plaani järgi. Orienteerumine lihtsa kaardi abil etteantud piirkonnas ja tuttavalt maastikul. Orienteerumismängud.</p>	<p>* Ujub valitud ujumisstiilis 100m, püsib vee peal 2min ja sukeldub. * Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. * Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.</p> <p>* Oskab lugeda lihtsat orienteerumiskaarti ja selle abil läbida etteantud raja.</p>	<p>Ujumisoskus. Tehnika hindamine. Distsantsi läbimine.</p> <p>Orienteerumine: kaardi kasutamise oskus raja läbimisel.</p>	<p>Füüsika: vee omadused</p> <p>Matemaatika: liikumiseks lihtsa plaani koostamine, mõõtkavad</p>
---	--	--	--

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>Kehaliste võimete arendamine- aeroobne vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ● Teab liikumise ja toitumise seost tervisega ● Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel ● Annab hinnangu enda kehalistele võimetele 	<p>Kehaliste võimete testid</p>	<p>Inimeseõpetus: hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p>

KEHALINE AKTIIVSUS			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
Teadmised ja oskused kehalise aktiivsuse olulisusest. Mõõdukas kehaline aktiivsus parandab enesetunnet, tagab parema keskendumisvõime ja toetab õppimisvõimet.	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab kirjeldada kehalise aktiivsuse tähtsust • Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust • Soov olla kehaliselt ja vaimselt aktiivne • Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras 	Arvestatakse tervisest tingitud erivajadustega. Õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest.	

LIIKUMINE JA KULTUUR			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnava. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>4. Ohutu, ümbrust säästev liikumine</p>	<p>1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p>	<p>Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust.</p> <p>Hinnatakse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - õpilase aktiivsust tunnis, - tunnivälist kehalist aktiivsust. 	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

<p>harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi, kehaliste võimete teste ning treenida oma kehalisi võimeid.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning oskab abi kutsuda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5) suudab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne. Oskab anda hinnangu tulemustele; sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks;</p> <p>6) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.</p>		
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>			
<p>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</p>	<p>Õpitulemused</p>	<p>Hindamine</p>	<p>Lõimingu võimalus</p>
<p>Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget.</p>	<p>Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja</p>		

<p>Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, rahulikud mängud)</p>	<p>keskenduda. Oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel. Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.</p>		
---	---	--	--

5. klass (3 tundi nädalas, kokku 105 tundi)

LIIKUMISOSKUSED

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>LIIKUMISOSKUSED VAHENDITA JA VAHENDIGA Jooks. Erinevad jooksuharjutused: Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked. Pallivise paigalt ja hooga. Heitealad.</p> <p>MÄNGUD Pallimängud (jalgpall, korvpall, võrkpall): erinevate tehniliste elementide õppimine ja nende kasutamine lihtsustatud reeglitega mängus. Liikumismängud. Tutvumine erinevate sportmängudega.</p>	<p>* sooritab erinevaid jooksuharjutusi õige tehnikaga, teatejooksudes teeb õige teatevahetuse * jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; * Sooritab vastupidavusjooksu testi * sooritab kaugushüppe tõukealalt * sooritab kõrgushüppe üleastumistehnikas</p> <p>* sooritab täpsusviskeid.</p> <p>* sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>* sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi; * mängib reeglite järgi pallimänge ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; * sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p>	<p>Õpitulemusena fikseeritakse ja hinnatakse kehalist arengut järgmiste tegevuste läbi: - Kiirjooks: 60m - Kaugushüpe - Pallivise - Maastikujooks - Heitealade tehniline sooritus.</p> <p>Korvpall: - liikumise kombinatsioonid;</p>	<p>Eesti keel: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu.</p> <p>Loodusained: turvaline liikumine looduses.</p> <p>Inimeseõpetus: hügieen.</p>

<p>EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL</p> <p>Suusatamine. Pöörded paigal Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p>	<p>* sooritab palli söötmise ja peatamise jalapõia siseküljega jalgpallis; * sooritab sööduharjutusi, mängib lihtsustatud reeglitega võrkpalli, “ * mängib sportmänge lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p> <p>* suusatab klassikalise vahelduvtõukelise ja - paaristõukelise sõiduviisiga; uisusamm-sõiduviisis suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; * sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; * sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; * sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; * läbib suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti;</p>	<p>Suusatamine: - tehnika harjutus, - distantsti läbimine</p>	
---	---	---	--

<p>Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaegas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Ujumistehnikad: vaba-, rinnuli- ja seliliujumine. Vettehüpped.</p> <p>Orienteerumine Orienteerumine vabas looduses tuttava plaani järgi. Orienteerumine lihtsa kaardi abil etteantud piirkonnas ja tutaval maastikul. Orienteerumismängud.</p>	<p>* Ujub valitud ujumisstiilis 100m, püsib vee peal 2min ja sukeldub. * Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. * Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.</p> <p>* Oskab lugeda orienteerumiskaarti ja selle abil läbida etteantud raja.</p>	<p>Ujumisoskus. Tehnika hindamine. Distanti läbimine.</p> <p>Orienteerumine: kaardi kasutamise oskus raja läbimisel.</p>	<p>Füüsika: vee omadused</p> <p>Matemaatika: liikumiseks lihtsa plaani koostamine, mõõtkavad</p>
--	--	--	--

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>Kehaliste võimete arendamine- aeroobne vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus , osavus, koordineatsioon, tasakaal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ● Teab liikumise ja toitumise seost tervisega ● Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel ● Annab hinnangu enda kehalistele võimetele 	<p>Kehaliste võimete testid</p>	<p>Inimeseõpetus: hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p>

KEHALINE AKTIIVSUS			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>Teadmised ja oskused kehalise aktiivsuse olulisusest. Mõõdukas kehaline aktiivsus parandab enesetunnet, tagab parema keskendumisvõime ja toetab õppimisvõimet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab kirjeldada kehalise aktiivsuse tähtsust • Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust • Soov olla kehaliselt ja vaimselt aktiivne • Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras 	<p>Arvestatakse tervisest tingitud erivajadustega. Õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest.</p>	

LIIKUMINE JA KULTUUR			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja</p>	<p>1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;</p>	<p>Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust.</p> <p>Hinnatakse: - õpilase aktiivsust tunnis,</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p>

<p>tantsuüritustel.</p> <p>4. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi, kehaliste võimete teste ning treenida oma kehalisi võimeid.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning oskab abi kutsuda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5) suudab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne. Oskab anda hinnangu tulemustele; sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks;</p> <p>6) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.</p>	<p>- tunnivälist kehalist aktiivsust.</p>	
--	--	---	--

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, rahulikud mängud)</p>	<p>Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda. Oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi.</p> <p>Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel. Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.</p>		

6. klass (2 tundi nädalas, kokku 70 tundi)

LIIKUMISOSKUSED

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>LIIKUMISOSKUSED VAHENDITA JA VAHENDIGA Jooks. Erinevad jooksuharjutused:. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Visked. Heite- ja viskealad erinevate vahenditega.</p> <p>MÄNGUD Pallimängud (jalgpall, korvpall, võrkpall): erinevate tehniliste elementide õppimine ja nende kasutamine lihtsustatud reeglitega mängus. Liikumismängud. Tutvumine erinevate sportmängudega.</p>	<p>* sooritab erinevaid jooksuharjutusi õige tehnikaga. * teatejooksudes sooritab õige teatevahetuse * jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; * Sooritab vastupidavusjooksu testi * sooritab kaugushüppe tõukealalt * sooritab kõrgushüppe üleastumistehnikas</p> <p>* sooritab täpsusviskeid. * sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>* sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi; * mängib reeglite järgi pallimänge ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; * sooritab põrgatused takistuste vahelt</p>	<p>Õpitulemusena fikseeritakse ja hinnatakse kehalist arengut järgmiste tegevuste läbi: - Maastikujooks - Heitealade tehniline sooritus.</p> <p>Korvpall: - etteantud harjutuskombinatsiooni sooritamine.</p>	<p>Eesti keel: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu.</p> <p>Loodusained: turvaline liikumine looduses.</p> <p>Inimeseõpetus: hügieen.</p>

<p>EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL Suusatamine. Pöörded paigal Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p>	<p>ja sammudelt viske korvile korvpallis; * Oskab kasutada erinevaid tehnilisi oskusi jalgpalli mängus; * sooritab sööduharjutusi, mängib lihtsustatud reeglitega võrkpalli, * mängib sportmänge lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p> <p>* suusatab klassikalise vahelduvtõukelise ja - paaristõukelise sõiduviisiga; uisusamm-sõiduviisis suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; * sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; * sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; * sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; * läbib suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi;</p>	<p>Suusatamine: - tehnika harjutus, - distantsi läbimine</p>	
---	---	--	--

<p>Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas. Veega kohanemise harjutused. Ujumistehnikad: vaba-, rinnuli- ja seliliujumine. Vettehüpped.</p> <p>Orienteerumine Orienteerumine vabas looduses tuttava plaani järgi. Orienteerumine lihtsa kaardi abil etteantud piirkonnas ja tuttavalt maastikul. Orienteerumismängud.</p>	<p>* Ujub valitud ujumisstiilis 100m, püsib vee peal 2min ja sukeldub. * Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. * Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.</p> <p>* Oskab lugeda orienteerumiskaarti ja selle abil läbida etteantud raja.</p>	<p>Ujumisoskus. Tehnikate hindamine. Distanti läbimine.</p> <p>Orienteerumine: kaardi kasutamise oskus raja läbimisel.</p>	<p>Füüsika: vee omadused</p> <p>Matemaatika: liikumiseks lihtsa plaani koostamine, mõõtkavad</p>
---	--	--	--

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>Kehaliste võimete arendamine- aeroobne vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, osavus, koordineatsioon, tasakaal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ● Teab liikumise ja toitumise seost tervisega ● Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel ● Annab hinnangu enda kehalistele võimetele 	<p>Kehaliste võimete testid</p>	<p>Inimeseõpetus: hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p>

KEHALINE AKTIIVSUS			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
Teadmised ja oskused kehalise aktiivsuse olulisusest. Mõõdukas kehaline aktiivsus parandab enesetunnet, tagab parema keskendumisvõime ja toetab õppimisvõimet.	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab kirjeldada kehalise aktiivsuse tähtsust • Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust • Soov olla kehaliselt ja vaimselt aktiivne • Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras 	Arvestatakse tervisest tingitud erivajadustega. Õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest.	

LIIKUMINE JA KULTUUR			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>4. Ohutu, ümbrust säästev liikumine</p>	<p>1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p>	<p>Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust.</p> <p>Hinnatakse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - õpilase aktiivsust tunnis, - tunnivälisest kehalist aktiivsust. 	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

<p>harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. 5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi, kehaliste võimete teste ning treenida oma kehalisi võimeid. 6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus 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 tulemustele; sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks; 6) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.</p>		
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>			
<p>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</p>	<p>Õpitulemused</p>	<p>Hindamine</p>	<p>Lõimingu võimalus</p>
<p>Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-,</p>	<p>Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda. Oskus juhtida emotsioone,</p>		

<p>hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, rahulikud mängud)</p>	<p>sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel. Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.</p>		
---	---	--	--

7. klass (2 tundi nädalas, kokku 70 tundi)

LIIKUMISOSKUSED

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>LIIKUMISOSKUSED VAHENDITA JA VAHENDIGA Jooks. Erinevad jooksuharjutused:.. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamisega. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Visked. Heite- ja viskealad erinevate vahenditega.</p> <p>MÄNGUD Pallimängud (jalgpall, korvpall, võrkpall): erinevate tehniliste elementide õppimine ja nende kasutamine lihtsustatud reeglitega mängus.</p>	<p>* sooritab erinevaid jooksuharjutusi õige tehnikaga. *pendel- ja ringteatejooksudes sooritab õige teatevahetuse * jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; * Sooritab vastupidavusjooksu testi * sooritab kaugushüppe paku tabamisega. * sooritab kõrgushüppe üleastumistehnikas</p> <p>* sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi; * mängib reeglite järgi pallimänge ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; * sooritab põrgatused takistuste vahelt</p>	<p>Õpitulemusena fikseeritakse ja hinnatakse kehalist arengut järgmiste tegevuste läbi: - Maastikujooks - Heitealade tehniline sooritus.</p> <p>Korvpall: - etteantud harjutuskombinatsiooni sooritamine.</p>	<p>Eesti keel: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu.</p> <p>Loodusained: turvaline liikumine looduses.</p> <p>Inimeseõpetus: hügieen.</p>

<p>Liikumismängud. Tutvumine erinevate sportmängudega.</p> <p>EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL</p> <p>Suusatamine. Pöörded paigal Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p>	<p>ja sammudelt viske korvile korvpallis; * Oskab kasutada erinevaid tehnilisi oskusi jalgpalli mängus; * sooritab sööduharjutusi, mängib lihtsustatud reeglitega võrkpalli, * mängib sportmänge lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p> <p>* suusatab klassikalise vahelduvtõukelise ja -paaristõukelise sõiduviisiga; uisusamm-sõiduviisis suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; * sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; * sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; * sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; * läbib suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti;</p>	<p>Suusatamine: - tehnika harjutus, - distantsti läbimine</p>	
---	---	---	--

<p>Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Veega kohanemise harjutused. Ujumistehnikad: vaba-, rinnuli- ja seliliujumine. Vettehüpped.</p> <p>Orienteerumine Orienteerumine vabas looduses tuttava plaani järgi. Orienteerumine kaardi abil etteantud piirkonnas ja tutaval maastikul. Orienteerumismängud.</p>	<p>* Ujub valitud ujumisstiilis 100m, püsib vee peal 2min ja sukeldub. * Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. * Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.</p> <p>* Oskab lugeda orienteerumiskaarti ja selle abil läbida etteantud raja. * Teeb vahet suund- ja valikorienteerumisel.</p>	<p>Ujumisoskus. Tehnikate hindamine. Distanti läbimine.</p> <p>Orienteerumine: kaardi kasutamise oskus raja läbimisel.</p>	<p>Füüsika: vee omadused</p> <p>Matemaatika: liikumiseks lihtsa plaani koostamine, mõõtkavad</p>
--	---	--	--

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>Kehaliste võimete arendamine- aeroobne vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus , osavus, koordineatsioon, tasakaal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ● Teab liikumise ja toitumise seost tervisega ● Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel ● Annab hinnangu enda kehalistele võimetele 	<p>Kehaliste võimete testid</p>	<p>Inimeseõpetus: hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p>

KEHALINE AKTIIVSUS			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
Teadmised ja oskused kehalise aktiivsuse olulisusest. Mõõdukas kehaline aktiivsus parandab enesetunnet, tagab parema keskendumisvõime ja toetab õppimisvõimet.	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab kirjeldada kehalise aktiivsuse tähtsust • Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust • Soov olla kehaliselt ja vaimselt aktiivne • Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras 	Arvestatakse tervisest tingitud erivajadustega. Õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest.	

LIIKUMINE JA KULTUUR			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p>	<p>1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja</p>	<p>Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust. Hinnatakse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - õpilase aktiivsust tunnis, - tunnivälist kehalist aktiivsust. 	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

<p>4. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi, kehaliste võimete teste ning treenida oma kehalisi võimeid.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>tantsuüritustel;</p> <p>4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning oskab abi kutsuda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5) suudab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne. Oskab anda hinnangu tulemustele; sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks;</p> <p>6) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.</p>		
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>			
<p>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</p>	<p>Õpitulemused</p>	<p>Hindamine</p>	<p>Lõimingu võimalus</p>
<p>Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget.</p>	<p>Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja</p>		

<p>Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, rahulikud mängud)</p>	<p>keskenduda. Oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel. Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.</p>		
---	---	--	--

8. klass (2 tundi nädalas, kokku 70 tundi)

LIIKUMISOSKUSED

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>LIIKUMISOSKUSED VAHENDITA JA VAHENDIGA Jooks. Erinevad jooksuharjutused: Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamisega. Kõrgushüpe üleastumis- ja/või flopptehnikaga. Visked. Heitealad paigalt ja hooga.</p> <p>MÄNGUD Pallimängud (jalgpall, korvpall, võrkpall): erinevate tehniliste elementide õppimine ja nende kasutamine lihtsustatud reeglitega mängus. Liikumismängud. Tutvumine erinevate sportmängudega.</p>	<p>* sooritab erinevaid jooksuharjutusi õige tehnikaga. *pendel- ja ringteatejooksudes sooritab õige teatevahetuse * jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; * Sooritab vastupidavusjooksu testi * sooritab kaugushüppe paku tabamisega. * sooritab kõrgushüppe üleastumistehnikas</p> <p>* sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi; * mängib reeglite järgi pallimänge ; * Oskab kasutada erinevaid tehnilisi oskusi pallimängudes; * sooritab sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p>	<p>Õpitulemusena fikseeritakse ja hinnatakse kehalist arengut järgmiste tegevuste läbi: - Maastikujooks - Heitealade tehniline sooritus.</p> <p>Korvpall: - etteantud harjutuskombinatsiooni sooritamine.</p>	<p>Eesti keel: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu.</p> <p>Loodusained: turvaline liikumine looduses.</p> <p>Inimeseõpetus: hügieen.</p>

<p>EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL</p> <p>Suusatamine. Pöörded paigal Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kaheammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p>Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas. Rakendusujumine. Ujumistehnikate täiustamine: vaba-, rinnuli- ja seliliujumine. Stardihüpped.</p>	<p>* suusatab klassikalise vahelduvtõukelise ja -paaristõukelise sõiduviisiga; uisusamm-sõiduviisis suusatab vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kaheammulise uisusamm-sõiduviisiga; * sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; * sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; * sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; * läbib suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi;</p> <p>* Ujub valitud ujumisstiilis 100m, püsib vee peal 2min ja sukeldub. * Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. * Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.</p>	<p>Suusatamine: - tehnika harjutused, - distantsi läbimine</p> <p>Ujumisoskus. Tehnikate hindamine. Distantsi läbimine.</p>	
---	---	---	--

Orienteerumine Orienteerumine kaardi abil etteantud piirkonnas ja tuttavalt maastikul. Orienteerumismängud.	* Oskab lugeda orienteerumiskaarti ja selle abil läbida etteantud raja. *Teeb vahet suund- ja valikorienteerumisel.	Orienteerumine: kaardi kasutamise oskus raja läbimisel.	Informaatika: Digivahendite kasutamisoskus etteantud raja läbimisel.
---	--	---	--

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
Kehaliste võimete arendamine- aeroobne vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus , osavus, koordinatsioon, tasakaal.	<ul style="list-style-type: none"> ● Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ● Teab liikumise ja toitumise seost tervisega ● Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel ● Annab hinnangu enda kehalistele võimetele 	Kehaliste võimete testid	Inimeseõpetus: hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

KEHALINE AKTIIVSUS			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
Teadmised ja oskused kehalise aktiivsuse olulisusest. Mõõdukas kehaline aktiivsus	<ul style="list-style-type: none"> ● Õpilane oskab kirjeldada kehalise aktiivsuse tähtsust 	Arvestatakse tervisest tingitud erivajadustega.	

parandab enesetunnet, tagab parema keskendumisvõime ja toetab õppimisvõimet.	<ul style="list-style-type: none"> • Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust • Soov olla kehaliselt ja vaimselt aktiivne • Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras 	Õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest.	
--	--	---	--

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>4. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks:</p>	<p>1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas</p>	<p>Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust.</p> <p>Hinnatakse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - õpilase aktiivsust tunnis, - tunnivälisest kehalist aktiivsust. 	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p>

<p>kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi, kehaliste võimete teste ning treenida oma kehalisi võimeid.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning oskab abi kutsuda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5) suudab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne. Oskab anda hinnangu tulemustele; sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks;</p> <p>6) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.</p>		
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>			
<p>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</p>	<p>Õpitulemused</p>	<p>Hindamine</p>	<p>Lõimingu võimalus</p>
<p>Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, rahulikud mängud)</p>	<p>Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda. Oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi.</p> <p>Teadmised, et neid harjutusi saab</p>		

	<p>kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel. Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.</p>		
--	---	--	--

<p>EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL</p> <p>Suusatamine. Pöörded paigal Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kaheammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p>Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas. Rakendusujumine. Ujumistehnikate täiustamine: vaba-, rinnuli- ja seliliujumine. Stardihüpped.</p>	<p>* suusatab klassikalise vahelduvtõukelise ja -paaristõukelise sõiduviisiga; uisusamm-sõiduviisis suusatab vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kaheammulise uisusamm-sõiduviisiga; * sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; * sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; * sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; * läbib suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi;</p> <p>* Ujub valitud ujumisstiilis 100m, püsib vee peal 2min ja sukeldub. * Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. * Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.</p>	<p>Suusatamine: - tehnika harjutused, - distantsi läbimine</p> <p>Ujumisoskus. Tehnikate hindamine. Distantsi läbimine.</p>	
---	---	---	--

Orienteerumine Orienteerumine kaardi abil etteantud piirkonnas ja tuttavalt maastikul. Orienteerumismängud.	* Oskab lugeda orienteerumiskaarti ja selle abil läbida etteantud raja. * Teeb vahet suund- ja valikorienteerumisel.	Orienteerumine: kaardi kasutamise oskus raja läbimisel.	Informaatika: Digivahendite kasutamisoskus etteantud raja läbimisel.
---	---	---	--

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
Kehaliste võimete arendamine- aeroobne vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal.	<ul style="list-style-type: none"> ● Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ● Teab liikumise ja toitumise seost tervisega ● Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel ● Annab hinnangu enda kehalistele võimetele 	Kehaliste võimete testid	Inimeseõpetus: hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

KEHALINE AKTIIVSUS

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
Teadmised ja oskused kehalise aktiivsuse olulisusest. Mõõdukas kehaline aktiivsus parandab enesetunnet, tagab parema	<ul style="list-style-type: none"> ● Õpilane oskab kirjeldada kehalise aktiivsuse tähtsust ● Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust 	Arvestatakse tervisest tingitud erivajadustega. Õpilasi hinnates	

keskendumisvõime ja toetab õppimisvõimet.	<ul style="list-style-type: none"> • Soov olla kehaliselt ja vaimselt aktiivne • Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras 	arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest.	
---	--	--	--

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus
<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>4. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja</p>	<p>1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides</p>	<p>Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust.</p> <p>Hinnatakse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - õpilase aktiivsust tunnis, - tunnivälisest kehalist aktiivsust. 	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p>

<p>rühiharjutusi, kehaliste võimete teste ning treenida oma kehalisi võimeid.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>ja liigeldes ning oskab abi kutsuda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5) suudab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne. Oskab anda hinnangu tulemustele; sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks;</p> <p>6) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.</p>		
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>			
<p>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</p>	<p>Õpitulemused</p>	<p>Hindamine</p>	<p>Lõimingu võimalus</p>
<p>Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget.</p> <p>Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused).</p> <p>Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, rahulikud mängud)</p>	<p>Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda. Oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi.</p> <p>Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet</p>		

	<p>pingeliste olukordadega toime tulemisel. Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.</p>		
--	--	--	--