

KEHTESTATUD

Kurtna Kooli direktori

01.09.2024 käskkirjaga nr 1-3/6



| <b>Ainevaldkond: KEHALINE KASVATUS</b>   |   |   |
|--|---|---|
| <b>1. Valdkonnapädevus</b>   |   |   |
| <p>Kehalise kasvatus eesmärk põhikoolis on rakendada liikumisõpetuse põhimõtteid, et edendada õpilaste positiivset suhtumist liikumisse ning arendada nende eakohast liikumisoskust ja -harjumusi. See hõlmab motivatsiooni, teadmiste, oskuste ja harjumuste arendamist, mis innustavad neid igapäevaselt aktiivselt liikuma, osalema liikumisharrastustes ja suhtuma liikumisse positiivselt.</p>                          |   |   |
| <b>2. Ainevaldkonna õppeained (loetelu)</b>  |   |   |
| <p>Kehaline kasvatus valdkonna õppeaine on liikumisõpetus.</p>   |   |   |
| <b>I kooliaste (tunnijaotus aineti ja klassiti)</b>  | <b>II kooliaste (tunnijaotus aineti ja klassiti)</b>  | <b>III kooliaste (tunnijaotus aineti ja klassiti)</b>   |
| <b>Liikumisõpetus</b>  | <b>Liikumisõpetus</b>   | <b>Liikumisõpetus</b>   |
| <p>1. klass - 3 tundi nädalas<br/>                 2. klass - 3 tundi nädalas<br/>                 3. klass - 3 tundi nädalas</p>  | <p>4. klass - 3 tundi nädalas<br/>                 5. klass - 3 tundi nädalas<br/>                 6. klass - 2 tundi nädalas</p>   | <p>7. klass - 2 tundi nädalas<br/>                 8. klass - 2 tundi nädalas<br/>                 9. klass - 2 tundi nädalas</p>   |
| <b>3. Ainevaldkonna ja õppeaine kirjeldus</b>  |   |   |
| <p>Kehalise kasvatus õppes, mis rajaneb liikumisõpetuse põhimõtetel, toetatakse põhikoolis tervisliku ja aktiivse elustiili kujunemist ning luuakse seosed õpitava ja selle rakendamise vahel väljaspool kooli. Liikumispädevust arendatakse kõigis kooliastmetes läbi viie liikumisvaldkonna: liikumisoskused, tervis ja füüsilised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur ning vaimne ja füüsiline tasakaal.</p> |   |   |
| <b>4. Lõimingu korraldamine ainevaldkonnas</b>   |   |   |
| <b>I.Üldpädevuste kujundamine</b>  | <b>II.Lõiming ainevaldkondadega</b>   | <b>III.Läbivad teemad</b>   |
| <p>1-väärtuspädevus<br/>                 2-sotsiaalne pädevus<br/>                 3-enesemääratluspädevus<br/>                 4-õpipädevus<br/>                 5-suhtluspädevus<br/>                 6-matemaatikapädevus<br/>                 7-ettevõtlikkuspädevus<br/>                 8- digipädevus</p>   | <p>1-keel ja kirjandus<br/>                 2-võõrkeeled<br/>                 3-matemaatika<br/>                 4-loodusained<br/>                 5-sotsiaalsained<br/>                 6-kunstiained<br/>                 7-tehnoloogia<br/>                 8-kehaline kasvatus</p> | <p>1-Elukestev õpe ja karjääri planeerimine<br/>                 2-keskkond ja jätkusuutlik areng<br/>                 3-kodanikualgatus ja ettevõtlikkus<br/>                 4-kultuuriline identiteet<br/>                 5-teabekeskond<br/>                 6-tehnoloogia ja innovatsioon<br/>                 7-tervis ja ohutus<br/>                 8-väärtused ja kõlblus</p> |

**Kurtna Kooli lõiminguprojektid on mesindus, liikuma kutsuv kool, kiusamisvaba kool ja roheline kool.**

**Hindamise, õppekorralduse ja õppekeskkonna kirjeldused on välja toodud Kurtna Kooli õppekava üldosas.**

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Ainekava põhikoolile</b>  | Ainevaldkond: <b>Kehaline kasvatus</b>  | Õppeaine: <b>Liikumisõpetus</b>   |
| Kooliaste: <b>I</b>  | Klass: <b>1.klass</b>   | Tundide arv: 3 tundi nädalas  |
| <b>Õppeaine kirjeldus:</b>   |   |   |
| <p>Kehalise kasvatus õppes, mis rajaneb liikumisõpetuse põhimõtetal, toetatakse põhikoolis tervisliku ja aktiivse elustiili kujunemist ning luuakse seosed õpitava ja selle rakendamise vahel väljaspool kooli. Liikumispädevust arendatakse kõigis kooliastmetes läbi viie liikumisvaldkonna: liikumisoskused, tervis ja füüsilised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur ning vaimne ja füüsiline tasakaal.</p> |   |   |
| <b>Õppesisu:</b>   | <b>Õpitulemused:</b>  | <b>Lõiming ja metoodilised soovitusd, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</b>  |
| <b>Liikumisoskused</b> – õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi  |   | <b>Metoodilised soovitusd:</b><br>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.   |
| <b>1. Edasiliikumisoskused:</b> kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga   | Õpilane:<br>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; | <b>Lõiming:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara</li> <li>• Sotsiaallained - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud</li> <li>• Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo</li> <li>• Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)</li> <li>• Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara</li> <li>• Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel</li> <li>• Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine</li> <li>• Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm</li> </ul> |
| <b>2. Vahendil liikumisoskus:</b> harjutused ja mängud kelkudel, harjutused tõuke- ja jalgrattal, uiskudel, rulal, suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud), harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat).   | 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes<br>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;   |   |
| <b>3. Vahendi käsitemisoskus:</b> visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga, samuti vahendiga teiste oskuste arendamine.  | 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;  |   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>4. Oskus kontrollida keha:</b><br/>omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises.</p>   | <p>5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;<br/>6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p>   |  |
| <p><b>5. Oluline on see, et õpilane mõistaks,</b> miks on liikumisoskus vajalik. Samuti saab õpilane ise esitada ettepanekuid, millist liikumismängu teha. Oluline on analüüsivõime, kuidas saaks alati paremini.</p>  | <p>7) arvestab tegevustes kaaslasi;<br/>8) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;<br/>9) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta</p>  |  |
| <p><b>Tervis ja kehalised võimed –</b> õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost</p> <p>1. Esimeses kooliastmes toimub kehaliste võimete arendamine liikumismängude ja oma keharaskusega seotu kaudu.</p> <p>2. Oluline on, et õpilane oleks aktiivne erinevaid liikumisoskusi nõudvates tegevustes, sest selle kaudu arendab ta kehalisi võimeid. Näiteks hüpete, visete ja ronimiste kaudu jõudu ning mänguliste pikemat aega nõudvate jooksude või vahendil liikumistegevuste kaudu vastupidavust.</p> | <p>Õpilane:<br/>1) mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;<br/>2) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;<br/>3) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>   | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimeteiga arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine</li> <li>• Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine</li> <li>• Eesti keel - kehaliste võimeteiga seotud mõisted</li> </ul> |
| <p><b>Kehaline aktiivsus –</b> õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid, õpilane teeb ja mõtleb tunnis aktiivselt kaasa</p>   | <p>Õpilane:<br/>1) on vaimselt ja kehaliselt aktiivne nii tunnis kui ka erinevates keskkondades;<br/>2) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;<br/>3) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;<br/>4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid</li> <li>• Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine;</li> </ul>                    |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | <p>loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</li> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara</li> <li>• Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus</li> </ul>  |
| <p><b>Liikumine ja kultuur</b> – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana</p> | <p>Õpilane:<br/> 1) loob midagi liikumistegevusega seotud;<br/> 2) räägib kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, arutleb selle üle; 3) teab ja järgib ausa mängu põhimõtteid;<br/> 4) teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;<br/> 5) teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;<br/> 6) riietub liikumistegevuseks sobilikult;<br/> 7) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;<br/> 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;<br/> 9) tantsib rühmas ja paaristantse;<br/> 10) avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu;<br/> 11) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.</p> | <p><b>Metoodilised soovitus:</b><br/> õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine</li> <li>• Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared</li> <li>• Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused</li> <li>• Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek</li> <li>• Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus</li> <li>• Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles</li> <li>• Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus</li> </ul> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal-</b><br/>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</p> | <p>Õpilane:<br/>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.<br/>2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek</li></ul> |
|---|---|---|

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Ainekava põhikoolile</b>   | Ainevaldkond: <b>Kehaline kasvatus</b>  | Õppeaine: <b>Liikumisõpetus</b>  |
| <b>Kooliaste: I</b>   | Klass: <b>2.klass</b>   | Tundide arv: 3 tundi nädalas   |
| <b>Õppeaine kirjeldus:</b>  |   |  |
| <p>Kehalise kasvatus õppes, mis rajaneb liikumisõpetuse põhimõtetel, toetatakse põhikoolis tervisliku ja aktiivse elustiili kujunemist ning luuakse seosed õpitava ja selle rakendamise vahel väljaspool kooli. Liikumispädevust arendatakse kõigis kooliastmetes läbi viie liikumisvaldkonna: liikumisõpetus, tervis ja füüsilised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur ning vaimne ja füüsiline tasakaal.</p> |   |  |
| <b>Õppesisu:</b>  | <b>Õpitulemused:</b>  | <b>Lõiming ja metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</b>  |
| <p><b>Liikumisoskused</b> – õpilane omab mitmekülgseid liikumisõskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; keskendutakse liikumismängudele ja harjutustele</p>   |   | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.</p>   |
| <p>1. <b>Edasiliikumisoskused:</b> kõnni- ja jooksuõskus, hüppeõskus, ronimisõskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga</p>   | <p>Õpilane:<br/>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> | <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara</li> <li>● Sotsiaalne - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud</li> <li>● Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo</li> <li>● Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)</li> <li>● Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara</li> <li>● Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel</li> <li>● Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine</li> <li>● Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm</li> </ul> |
| <p>2. <b>Vahendil liikumisõskus:</b> harjutused ja mängud kelkudel, harjutused tõuke- ja jalgrattal, uiskudel, rulal, suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud), harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat).</p>   | <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes<br/>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p>   |  |
| <p>3. <b>Vahendi käsitsemisõskus:</b> visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga, samuti vahendiga teiste oskuste arendamine.</p>   | <p>4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>   |  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>4. Oskus kontrollida keha:</b><br/>omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises.</p>   | <p>5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;<br/>6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p>   |   |
| <p><b>5. Oluline on see, et õpilane mõistaks,</b> miks on liikumisoskus vajalik. Samuti saab õpilane ise esitada ettepanekuid, millist liikumismängu teha. Oluline on analüüsivõime, kuidas saaks alati paremini.</p>  | <p>7) arvestab tegevustes kaaslasi;<br/>8) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;<br/>9) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta</p>  |   |
| <p><b>Tervis ja kehalised võimed –</b> õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost</p> <p>1. Esimeses kooliastmes toimub kehaliste võimete arendamine liikumismängude ja oma keharaskusega seotu kaudu.</p> <p>2. Oluline on, et õpilane oleks aktiivne erinevaid liikumisoskusi nõudvates tegevustes, sest selle kaudu arendab ta kehalisi võimeid. Näiteks hüpete, visete ja ronimiste kaudu jõudu ning mänguliste pikemat aega nõudvate jooksude või vahendil liikumistegevuste kaudu vastupidavust.</p> | <p>Õpilane:<br/>1) mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;<br/>2) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;<br/>3) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>   | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine</li> <li>• Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine</li> <li>• Eesti keel - kehaliste võimete seotud mõisted</li> </ul>                      |
| <p><b>Kehaline aktiivsus –</b> õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid, õpilane teeb ja mõtleb tunnis aktiivselt kaasa</p>   | <p>Õpilane:<br/>1) on vaimselt ja kehaliselt aktiivne nii tunnis kui ka erinevates keskkondades;<br/>2) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;<br/>3) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;<br/>4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid</li> <li>• Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine;</li> </ul> |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</li> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara</li> <li>• Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus</li> </ul>  |
| <p><b>Liikumine ja kultuur</b> – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana</p>                                  | <p>Õpilane:<br/> 1) loob midagi liikumistegevusega seotud;<br/> 2) räägib kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, arutleb selle üle; 3) teab ja järgib ausa mängu põhimõtteid;<br/> 4) teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;<br/> 5) teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;<br/> 6) riietub liikumistegevuseks sobilikult;<br/> 7) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;<br/> 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;<br/> 9) tantsib rühmas ja paaristantse;<br/> 10) avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu;<br/> 11) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.</p> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/> õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine</li> <li>• Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared</li> <li>• Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused</li> <li>• Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek</li> <li>• Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus</li> <li>• Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles</li> <li>• Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus</li> </ul> |
| <p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal-</b><br/> Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-,</p> | <p>Õpilane:<br/> 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.<br/> 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega</p>   | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/> tegevused võivad olla lõimitud igasse tunni ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p> <p><b>Lõiming:</b></p>   |

|   |                                      |   |
|---|--------------------------------------|---|
| kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. | toimetulemist soodustavaid tegevusi. | <ul style="list-style-type: none"><li>● Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek</li></ul> |
|---|--------------------------------------|---|

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Ainekava põhikoolile</b>  | Ainevaldkond: <b>Kehaline kasvatus</b>  | Õppeaine: <b>Liikumisõpetus</b>   |
| Kooliaste: <b>I</b>  | Klass: <b>3.klass</b>   | Tundide arv: 3 tundi nädalas  |
| <b>Õppeaine kirjeldus:</b>   |   |   |
| <p>Kehalise kasvatus õppes, mis rajaneb liikumisõpetuse põhimõtetel, toetatakse põhikoolis tervisliku ja aktiivse elustiili kujunemist ning luuakse seosed õpitava ja selle rakendamise vahel väljaspool kooli. Liikumispädevust arendatakse kõigis kooliastmetes läbi viie liikumisvaldkonna: liikumisoskused, tervis ja füüsilised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur ning vaimne ja füüsiline tasakaal.</p> |   |   |
| <b>Õppesisu:</b>   | <b>Õpitulemused:</b>  | <b>Lõiming ja metoodilised soovitusel, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</b>   |
| <b>Liikumisoskused</b> – õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; keskendutakse liikumismängudele ja harjutustele   |   | <b>Metoodilised soovitusel:</b><br>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine.  |
| <b>1. Edasiliikumisoskused:</b> kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga   | Õpilane:<br>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; | <b>Lõiming:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara</li> <li>● Sotsiaalne - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud</li> <li>● Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo</li> <li>● Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)</li> <li>● Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara</li> <li>● Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel</li> <li>● Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine</li> <li>● Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm</li> </ul> |
| <b>2. Vahendil liikumisoskus:</b> harjutused ja mängud kelkudel, harjutused tõuke- ja jalgrattal, uiskudel, rulal, suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud), harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat).   | 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes<br>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;   |   |
| <b>3. Vahendi käsitsemisoskus:</b> visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga, samuti vahendiga teiste oskuste arendamine.   | 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;  |   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>4. Oskus kontrollida keha:</b><br/>omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises.</p>   | <p>5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;<br/>6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p>   |  |
| <p><b>5. Oluline on see, et õpilane mõistaks,</b> miks on liikumisoskus vajalik. Samuti saab õpilane ise esitada ettepanekuid, millist liikumismängu teha. Oluline on analüüsivõime, kuidas saaks alati paremini.</p>  | <p>7) arvestab tegevustes kaaslasi;<br/>8) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;<br/>9) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta</p>  |  |
| <p><b>Tervis ja kehalised võimed –</b> õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost</p> <p>1. Esimeses kooliastmes toimub kehaliste võimete arendamine liikumismängude ja oma keharaskusega seotu kaudu.</p> <p>2. Oluline on, et õpilane oleks aktiivne erinevaid liikumisoskusi nõudvates tegevustes, sest selle kaudu arendab ta kehalisi võimeid. Näiteks hüpete, visete ja ronimiste kaudu jõudu ning mänguliste pikemat aega nõudvate jookside või vahendil liikumistegevuste kaudu vastupidavust.</p> | <p>Õpilane:<br/>1) mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;<br/>2) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;<br/>3) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>   | <p><b>Metoodilised soovitusud:</b><br/>õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arendamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine</li> <li>• Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine</li> <li>• Eesti keel - kehaliste võimete seotud mõisted</li> </ul>                      |
| <p><b>Kehaline aktiivsus –</b> õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid, õpilane teeb ja mõtleb tunnis aktiivselt kaasa</p>   | <p>Õpilane:<br/>1) on vaimselt ja kehaliselt aktiivne nii tunnis kui ka erinevates keskkondades;<br/>2) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;<br/>3) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;<br/>4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> | <p><b>Metoodilised soovitusud:</b><br/>õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arendamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid</li> <li>• Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine;</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</li> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara</li> <li>• Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus</li> </ul>  |
| <p><b>Liikumine ja kultuur</b> – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana</p>                                  | <p>Õpilane:<br/> 1) loob midagi liikumistegevusega seotud;<br/> 2) räägib kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, arutleb selle üle; 3) teab ja järgib ausa mängu põhimõtteid;<br/> 4) teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;<br/> 5) teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;<br/> 6) riietub liikumistegevuseks sobilikult;<br/> 7) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;<br/> 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;<br/> 9) tantsib rühmas ja paaristantse;<br/> 10) avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu;<br/> 11) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.</p> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/> õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine</li> <li>• Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared</li> <li>• Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused</li> <li>• Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek</li> <li>• Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus</li> <li>• Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles</li> <li>• Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus</li> </ul> |
| <p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal-</b><br/> Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-,</p> | <p>Õpilane:<br/> 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.<br/> 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega</p>   | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/> tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p> <p><b>Lõiming:</b></p>   |

|   |                                      |   |
|---|--------------------------------------|---|
| kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. | toimetulemist soodustavaid tegevusi. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek</li> </ul> |
|---|--------------------------------------|---|

|  |
|--|
| <b>I kooliastme hindamine:</b>   |
| <p>Hindamine toimub vastavalt kooli hindamisjuhendile. Kui õpetaja kasutab hindamiseks kooli hindamisjuhendist erinevat hindamismudelit, siis ta teavitab sellest õpilasi enne töö sooritamist.</p> <p>Õpperiiodi kestel ja kokkuvõtvalt õppeperioodi lõpus kasutatakse eristavat hindamismeetodit.</p> <p>Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja motiveeritust, kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Kontrollharjutust sooritades hinnatakse õpilase arengut uue õpioskuse omandamisel igas ainetunnis, mitte ainult kontrollharjutuse sooritust. Kontrollharjutus annab tagasiside konkreetsele õpioskusele.</p> <p>Võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Arvesse võetakse ka õpilase tunnivälise kehalise aktiivsuse ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Õpilasi innustatakse osalema sooritusjärgsetes suulistest aruannetes/ vestlustes.</p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Ainekava põhikoolile</b>   | Ainevaldkond: <b>Kehaline kasvatus</b>  | Õppeaine:<br><b>Liikumisõpetus</b>   |
| Kooliaste: <b>II</b>  | Klass: <b>4.klass</b>   | Tundide arv: 3 tundi<br>nädalas  |
| <b>Õppeaine kirjeldus:</b>  |   |  |
| <p>Kehalise kasvatus õppes, mis rajaneb liikumisõpetuse põhimõtetel, toetatakse põhikoolis tervisliku ja aktiivse elustiili kujunemist ning luuakse seosed õpitava ja selle rakendamise vahel väljaspool kooli. Liikumispädevust arendatakse kõigis kooliastmetes läbi viie liikumisvaldkonna: liikumisõpetus, tervis ja füüsilised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur ning vaimne ja füüsiline tasakaal.</p> |   |  |
| <b>Õppesisu:</b>  | <b>Õpitulemused:</b>  | <b>Lõiming ja metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</b>  |
| <b>Liikumisoskused</b> – õpilane omab mitmekülgseid liikumisõpetusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi  |   | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arendamine vastavalt individuaalsele tasemele.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine</li> <li>Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisõpetused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)</li> <li>Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.</li> <li>Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale rekети tegemine), mänguvahendite valmistamine</li> <li>Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara</li> <li>Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja</li> </ul> |
| 1. <b>Edasiliikumisoskused:</b> kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisõpetus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga   | Õpilane:<br>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; |  |
| 2. <b>Vahendil liikumisõpetus:</b> harjutused ja mängud keldidel, harjutused tõuke- ja jalgrattal, uiskudel, rulal, suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud), harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat).   | 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises;<br>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;                            |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | <p>loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine</li> </ul>  |
| 3. <b>Vahendi käsitsemisoskus:</b> visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga, samuti vahendiga teiste oskuste arendamine.   | 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;  |  |
| 4. <b>Oskus kontrollida keha:</b> omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises.                    | 5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;<br>6) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone<br>7) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;   |  |
| 5. <b>Oluline on see, et õpilane mõistaks,</b> miks on liikumisoskus vajalik. Samuti saab õpilane ise esitada ettepanekuid, millist liikumismängu teha. Oluline on analüüsivõime, kuidas saaks alati paremini. | 8) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;<br>9) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;<br>10) analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust;<br>11) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses  |  |
| <b>Tervis ja kehalised võimed –</b> õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost   | <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;</p> <p>2) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;</p> <p>3) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>4) püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>5) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;</p> <p>6) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</p> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b></p> <p>õpetaja poolt juhitud arutelud; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumis- ja sportmängude ning eesmärgistatud tegevuste kaudu; kehaliste võimete mõõtmine regulaarse ajalise intervalli tagant; individuaalne eneseanalüüs ja eesmärgistamine vastavalt oma kehaliste võimete tasemele; arengu jälgimine</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed,</li> </ul> |



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | 7) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.  | <p>tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine</li> <li>• Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine</li> <li>• Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus.</li> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimete seotud mõisted</li> </ul>   |
| <p><b>Kehaline aktiivsus</b> – õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid, õpilane teeb ja mõtleb tunnis aktiivselt kaasa</p> | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</li> <li>2) peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil;</li> <li>3) mõõdab enda südamelöögisagedust;</li> <li>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;</li> <li>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;</li> <li>6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</li> </ol> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine; liikumispäeviku pidamine ja eneseanalüüs</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid</li> <li>• Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantid; aeg</li> <li>• Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</li> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara</li> </ul> |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus</li> </ul>  |
| <p><b>Liikumine ja kultuur</b> – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana</p> | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ja ennast liikumistegevuste loojana;</li> <li>2) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet;</li> <li>3) räägib kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, arutleb selle üle;</li> <li>4) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal;</li> <li>5) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;</li> <li>6) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> <li>7) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust;</li> <li>8) riietub liikumistegevuseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> <li>9) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;</li> <li>10) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul, määrates asukohta ja suunda;</li> <li>11) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;</li> <li>12) mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris;</li> <li>13) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</li> </ol> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine; väljaspool koolikeskkonda liikumis- ja sporditegevuste pakkumine; sportlikud väljasõidud ning uute spordialade proovimine</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng</li> <li>• Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine</li> <li>• Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara</li> <li>• Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta</li> <li>• Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</li> <li>• Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared</li> <li>• Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused</li> </ul> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, - mängudes</li> <li>• Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</li> </ul>   |
| <p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal-</b><br/>õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi</p> | <p>Õpilane:<br/>1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;<br/>2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;<br/>3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p> <p><b>Lõiming</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni</li> <li>• Loodusõpetus - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile</li> <li>• Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine</li> </ul> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Ainekava põhikoolile</b>   | Ainevaldkond: <b>Kehaline kasvatus</b>   | Õppeaine:<br><b>Liikumisõpetus</b>   |
| Kooliaste: <b>II</b>  | Klass: <b>5.klass</b>  | Tundide arv: 3 tundi<br>nädalas  |
| <b>Õppeaine kirjeldus:</b>  |  |  |
| Kehalise kasvatus õppes, mis rajaneb liikumisõpetuse põhimõtetel, toetatakse põhikoolis tervisliku ja aktiivse elustiili kujunemist ning luuakse seosed õpitava ja selle rakendamise vahel väljaspool kooli. Liikumispädevust arendatakse kõigis kooliastmetes läbi viie liikumisvaldkonna: liikumisoskused, tervis ja füüsilised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur ning vaimne ja füüsiline tasakaal. |  |  |
| <b>Õppesisu:</b>  | <b>Õpitulemused:</b>   | <b>Lõiming ja meetodilised soovitused, sh <u>õpistrateegiate</u> rakendamine, diferentseerimise võimalused</b>   |
| <b>Liikumisoskused</b> – õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi   |  | <b>Meetodilised soovitused:</b><br>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine. Liikumisoskuste arendamine vastavalt individuaalsele tasemele.<br><br><b>Lõiming:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine</li> <li>● Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)</li> <li>● Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.</li> <li>● Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine</li> <li>● Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara</li> <li>● Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh</li> </ul> |
| <b>1. Edasiliikumisoskused:</b><br>kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes.   | Õpilane:<br>1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ja rühmaga; |  |
| <b>2. Vahendil liikumisoskus:</b> Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.  | 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises;  |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | <p>maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine</li> </ul>  |
| <p><b>3. Vahendi käsitemisoskus:</b><br/>Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.</p>  | <p>3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>   |  |
| <p><b>4. Oskus kontrollida keha:</b> Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.</p>  | <p>4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;<br/>5) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>   |  |
| <p><b>5. Oluline on analüütiline oskus,</b> et õpilane mõistaks, miks teatud tegevused ja liikumisoskused on olulised ehk milliseid liikumisvõimalusi need talle pakuvad ja kuidas oskused on seotud liikumisaktiivsusega.</p> | <p>6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;<br/>7) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;<br/>8) analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust;<br/>9) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses</p>  |  |
| <p><b>Tervis ja kehalised võimed –</b> õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost</p>  | <p>Õpilane:<br/>1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;<br/>2) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;<br/>3) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;<br/>4) püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;<br/>5) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;<br/>6) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise</p> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>õpetaja poolt juhitud arutelud; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumis- ja sportmängude ning eesmärgistatud tegevuste kaudu; kehaliste võimete mõõtmine regulaarse ajalise intervalli tagant; individuaalne eneseanalüüs ja eesmärgistamine vastavalt oma kehaliste võimete tasemele; arengu jälgimine</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | seisukohalt ja eesmärgi täitmist;<br>7) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.  | tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega. <ul style="list-style-type: none"> <li>● Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine</li> <li>● Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine</li> <li>● Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus.</li> <li>● Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted</li> </ul>   |
| <p><b>Kehaline aktiivsus</b> – õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid, õpilane teeb ja mõtleb tunnis aktiivselt kaasa</p> | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</li> <li>2) peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil;</li> <li>3) mõõdab enda südamelögisagedust;</li> <li>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;</li> <li>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;</li> <li>6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</li> </ol> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>         õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine; liikumispäeviku pidamine ja eneseanalüüs</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmise tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid</li> <li>● Matemaatika - südamelögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg</li> <li>● Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab</li> </ul> |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <p>peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara</li> <li>• Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus</li> </ul>  |
| <p><b>Liikumine ja kultuur</b> – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana</p> | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet;</li> <li>2) räägib kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, arutleb selle üle;</li> <li>3) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal;</li> <li>4) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;</li> <li>5) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> <li>6) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust;</li> <li>7) riietub liikumistegevuseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> <li>8) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;</li> <li>9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul, määrates asukohta ja suunda;</li> <li>10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;</li> <li>11) mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris;</li> <li>12) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina</li> </ol> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine; väljaspool koolikeskkonda liikumis- ja sporditegevuste pakkumine; sportlikud väljasõidud ning uute spordialade proovimine</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng</li> <li>• Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine</li> <li>• Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara</li> <li>• Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta</li> <li>• Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</li> <li>• Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared</li> </ul> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused</li> <li>• Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, - mängudes</li> <li>• Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</li> </ul> |
| <p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal-</b><br/>õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi</p> | <p>Õpilane:<br/>1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;<br/>2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;<br/>3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p> | <p><b>Metoodilised soovitusd:</b><br/>tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p> <p><b>Lõiming</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni</li> <li>• Loodusõpetus - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile</li> <li>• Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine</li> </ul>  |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Ainekava põhikoolile</b>  | Ainevaldkond: <b>Kehaline kasvatus</b>  | Õppeaine: <b>Liikumisõpetus</b>   |
| Kooliaste: <b>II</b>   | Klass: <b>6.klass</b>   | Tundide arv: 2 tundi nädalas  |
| <b>Õppeaine kirjeldus:</b>   |   |   |
| <p>Kehalise kasvatus õppes, mis rajaneb liikumisõpetuse põhimõtetele, toetatakse põhikoolis tervisliku ja aktiivse elustiili kujunemist ning luuakse seosed õpitava ja selle rakendamise vahel väljaspool kooli. Liikumispädevust arendatakse kõigis kooliastmetes läbi viie liikumisvaldkonna: liikumisõpetus, tervis ja füüsilised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur ning vaimne ja füüsiline tasakaal.</p> |   |   |
| <b>Õppesisu:</b>   | <b>Õpitulemused:</b>  | <b>Lõiming ja meetodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</b>   |
| <b>Liikumisoskused</b> – õpilane omab mitmekülgeid liikumisosi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi  |   | <b>Meetodilised soovitused:</b><br>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arendamine vastavalt individuaalsele tasemele.  |
| <b>1. Edasiliikumisoskused:</b> kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga   | Õpilane:<br>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; | <b>Lõiming:</b>   |
| <b>2. Vahendil liikumisoskus:</b> harjutused ja mängud kelkudel, harjutused tõuke- ja jalgrattal, uiskudel, rulal, suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud), harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat).   | 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises;<br>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine</li> <li>• Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisõpetus, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)</li> <li>• Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.</li> <li>• Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine</li> <li>• Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara</li> <li>• Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine</li> </ul> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | <p>erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine</li> </ul>  |
| <p><b>3. Vahendi käsitsemisoskus:</b> visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga, samuti vahendiga teiste oskuste arendamine.</p>   | <p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>  |   |
| <p><b>4. Oskus kontrollida keha:</b> omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises.</p>                    | <p>5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;<br/>6) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone<br/>7) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>  |   |
| <p><b>5. Oluline on see, et õpilane mõistaks,</b> miks on liikumisoskus vajalik. Samuti saab õpilane ise esitada ettepanekuid, millist liikumismängu teha. Oluline on analüüsivõime, kuidas saaks alati paremini.</p> | <p>8) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;<br/>9) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;<br/>10) analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust;<br/>11) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses</p>  |   |
| <p><b>Tervis ja kehalised võimed –</b> õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost</p>   | <p>Õpilane:<br/>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;<br/>2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;<br/>3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;<br/>4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;<br/>5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p> | <p><b>Metoodilised soovitus:</b> õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumis- ja sportmängude ning eesmärgistatud tegevuste kaudu; kehaliste võimete mõõtmine regulaarse ajalise intervalli tagant; individuaalne eneseanalüüs ja eesmärgistamine vastavalt oma kehaliste võimete tasemele; enda arengu jälgimine.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega.</li> <li>● Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine</li> <li>● Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine</li> <li>● Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus.</li> <li>● Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted</li> </ul>   |
| <p><b>Kehaline aktiivsus</b> – õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid, õpilane teeb ja mõtleb tunnis aktiivselt kaasa</p> | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</li> <li>2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</li> <li>3) mõõdab enda südamelöögisagedust;</li> <li>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> <li>5) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</li> </ol> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/> õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine; liikumispäeviku pidamine ja eneseanalüüs</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid</li> <li>● Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg</li> <li>● Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon</li> </ul> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara</li> <li>• Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus</li> </ul>   |
| <p><b>Liikumine ja kultuur</b> – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana</p> | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</li> <li>2) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> <li>3) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</li> <li>4) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> <li>5) avastab looduses liikumise võimalusi;</li> <li>6) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda;</li> <li>7) tantsib üksi, paaris ja rühmas;.</li> </ol> | <p><b>Metoodilised soovitus:</b><br/>õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine; väljaspool koolikeskkonda liikumis- ja sporditegevuste pakkumine; sportlikud väljasõidud ning uute spordialade proovimine</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng</li> <li>• Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine</li> <li>• Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara</li> <li>• Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta</li> <li>• Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</li> <li>• Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine;</li> </ul> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused</li> <li>● Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, - mängudes</li> <li>● Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</li> </ul> |
| <p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal-</b><br/>õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi</p> | <p>Õpilane:<br/>1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;<br/>2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;<br/>3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p> <p><b>Lõiming</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni</li> <li>● Loodusõpetus - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile</li> <li>● Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale</li> </ul>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine |
|--|--|--|

## II kooliastme hindamine:

Hindamine toimub vastavalt kooli hindamisjuhendile. Kui õpetaja kasutab hindamiseks kooli hindamisjuhendist erinevat hindamismudelit, siis ta teavitab sellest õpilasi enne töö sooritamist. Õpperiiodi kestel ja kokkuvõtvalt õppeperioodi lõpus kasutatakse eristavat hindamismeetodit.

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja motiveeritust, kaasatõötamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Kontrollharjutust sooritades hinnatakse õpilase arengut uue õpioskuse omandamisel igas ainetunnis, mitte ainult kontrollharjutuse sooritust. Kontrollharjutus annab tagasiside konkreetsele õpioskusele.

Võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Arvesse võetakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Õpilasi innustatakse osalema sooritusjärgsetes suulistest aruannetes/ vestlustes.

## II kooliastme digipädevused:

Õpilane otsib IT-vahendeid kasutades infot erinevate spordialade, -ürituste jm kohta; kasutab digivahendeid enda liikumisaktiivsuse, läbitud distantsi jms jälgimiseks.

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Ainekava põhikoolile</b>  | Ainevaldkond: <b>Kehaline kasvatus</b>   | Õppeaine: <b>Liikumisõpetus</b>  |
| Kooliaste: <b>III</b>  | Klass: <b>7.klass</b>  | Tundide arv: 2 tundi nädalas   |
| <b>Õppeaine kirjeldus:</b>   |  |  |
| <p>Kehalise kasvatus õppes, mis rajaneb liikumisõpetuse põhimõtetel, toetatakse põhikoolis tervisliku ja aktiivse elustiili kujunemist ning luuakse seosed õpitava ja selle rakendamise vahel väljaspool kooli. Liikumispädevust arendatakse kõigis kooliastmetes läbi viie liikumisvaldkonna: liikumisoskused, tervis ja füüsilised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur ning vaimne ja füüsiline tasakaal.</p> |  |  |
| <b>Õppesisu:</b>   | <b>Õpitulemused:</b>   | <b>Lõiming ja metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</b>  |
| <b>Liikumisoskused</b> – õpilane omab mitmekülgeid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi   |  | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine. Liikumisoskuste arendamine vastavalt individuaalsele tasemele.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö</li> <li>Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)</li> <li>Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.</li> <li>Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused</li> <li>Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara</li> </ul> |
| 1. <b>Edasiliikumisoskused:</b> kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga   | Õpilane:<br>1) kasutab teadlikult edasiliikumise oskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; |  |
| 2. <b>Vahendil liikumisoskus:</b> harjutused ja mängud kelkudel, harjutused tõuke- ja jalgrattal, uiskudel, rulal, suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud), harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat).   | 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;<br>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;                      |  |



|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes</li> <li>• Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine</li> </ul> |
| <p><b>3. Vahendi käsitsemisoskus:</b><br/>visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga, samuti vahendiga teiste oskuste arendamine.</p>   | <p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>   |  |
| <p><b>4. Oskus kontrollida keha:</b><br/>omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises.</p>                | <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone<br/>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;<br/>7) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>   |  |
| <p><b>5. Oluline on see, et õpilane mõistaks,</b> miks on liikumisoskus vajalik. Samuti saab õpilane ise esitada ettepanekuid, millist liikumismängu teha. Oluline on analüüsivõime, kuidas saaks alati paremini.</p> | <p>8) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;<br/>9) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;<br/>10) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;<br/>11) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p> |  |
| <p><b>Tervis ja kehalised võimed –</b><br/>õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost</p>   | <p>Õpilane:<br/>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;<br/>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;<br/>3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda</p>   | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>õpetaja poolt juhitud arutelud; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumis- ja sportmängude ning eesmärgistatud tegevuste kaudu; kehaliste võimete mõõtmine regulaarse ajalise intervalli tagant; individuaalne eneseanalüüs ja</p>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>mõõdetud kehaliste võimete tasemest;<br/> 4) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;<br/> 5) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p> | <p>eesmärgistamine vastavalt oma kehaliste võimete tasemele; enda arengu jälgimine.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs</li> <li>• Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeest tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut)</li> <li>• Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused</li> <li>• Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.</li> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus</li> </ul> |
| <p><b>Kehaline aktiivsus</b> – õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid</p> | <p>Õpilane:<br/> 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p>   | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/> õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse</p>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</p> <p>3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumisel saadud vigastuste korral.</p> | <p>tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine; liikumispäeviku pidamine ja eneseanalüüs</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine</li> <li>• Informaatika - digitaalne liikumispäevik</li> <li>• Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik</li> <li>• Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.</li> <li>• Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine</li> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö</li> <li>• Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus</li> <li>• Füüsika - jõud, raskusjõud</li> </ul> |
| <p><b>Liikumine ja kultuur</b> – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana</p> | <p>Õpilane:</p> <p>1) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>2) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>3) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>4) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p>   | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine; väljaspool koolikeskkonda liikumis- ja sporditegevuste pakkumine; sportlikud väljasõidud ning uute spordialade proovimine.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng</li> </ul>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>5) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>6) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>7) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda erinevaid võimalusi kasutades;</p> <p>8) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>9) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse..</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine</li> <li>● Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara</li> <li>● Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta</li> <li>● Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</li> <li>● Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared</li> <li>● Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö</li> <li>● Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, - mängudes</li> <li>● Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend.</li> </ul> |
|--|---|---|

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal-</b><br/>õpilane teab ja rakendab vaimset ja kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi</p> | <p><b>Õpilane:</b><br/>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;<br/>2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;<br/>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;<br/>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek.</li> <li>• Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine</li> </ul> |
|---|---|---|

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Ainekava põhikoolile</b>  | Ainevaldkond: <b>Kehaline kasvatus</b>  | Õppeaine:<br><b>Liikumisõpetus</b>   |
| Kooliaste: <b>III</b>  | Klass: <b>8.klass</b>   | Tundide arv: 2 tundi nädalas   |
| <b>Õppeaine kirjeldus:</b>   |   |  |
| <p>Kehalise kasvatus õppes, mis rajaneb liikumisõpetuse põhimõtetel, toetatakse põhikoolis tervisliku ja aktiivse elustiili kujunemist ning luuakse seosed õpitava ja selle rakendamise vahel väljaspool kooli. Liikumispädevust arendatakse kõigis kooliastmetes läbi viie liikumisvaldkonna: liikumisoskused, tervis ja füüsilised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur ning vaimne ja füüsiline tasakaal.</p> |   |  |
| <b>Õppesisu:</b>   | <b>Õpitulemused:</b>  | <b>Lõiming ja metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</b>  |
| <b>Liikumisoskused</b> – õpilane omab mitmekülgeid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi   |   | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine. Liikumisoskuste arendamine vastavalt individuaalsele tasemele.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö</li> <li>Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)</li> <li>Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.</li> <li>Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused</li> <li>Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara</li> </ul> |
| 1. <b>Edasiliikumisoskused:</b> kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga   | Õpilane:<br>1) kasutab teadlikult edasiliikumise oskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;                                |  |
| 2. <b>Vahendil liikumisoskus:</b> harjutused ja mängud kelkudel, harjutused tõuke- ja jalgrattal, uiskudel, rulal, suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud), harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat).   | 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;<br>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid |  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes</li> <li>• Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine</li> </ul> |
| 3. <b>Vahendi käsitsemisoskus:</b> visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga, samuti vahendiga teiste oskuste arendamine.  | 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;   |  |
| 4. <b>Oskus kontrollida keha:</b> omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises.                     | 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;<br>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;   |  |
| 5. <b>Oluline on see, et õpilane mõistaks</b> , miks on liikumisoskus vajalik. Samuti saab õpilane ise esitada ettepanekuid, millist liikumismängu teha. Oluline on analüüsivõime, kuidas saaks alati paremini. | 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;<br>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;<br>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;<br>10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega. |  |
| <b>Tervis ja kehalised võimed</b> – õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost  | Õpilane:<br>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;<br>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;<br>3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt mõõdetud kehaliste võimete tasemest;        | <b>Metoodilised soovitused:</b> õpetaja poolt juhitud arutelud; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumis- ja sportmängude ning eesmärgistatud tegevuste kaudu; kehaliste võimete mõõtmine regulaarse ajalise intervalli tagant; individuaalne eneseanalüüs ja  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>4) on saanud kogemuse kehaliste võimete regulaarsest arendamisest;</p> <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</p> <p>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p> | <p>eesmärgistamine vastavalt oma kehaliste võimete tasemele; enda arengu jälgimine.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs</li> <li>• Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeast tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut)</li> <li>• Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused</li> <li>• Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.</li> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus</li> </ul> |
| <p><b>Kehaline aktiivsus</b> – õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid</p> | <p>Õpilane:</p> <p>1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p>   | <p><b>Metoodilised soovitused:</b></p> <p>õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse</p>   |



|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</p> <p>3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumisel saadud vigastuste korral.</p> | <p>tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine; liikumispäeviku pidamine ja eneseanalüüs</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine</li> <li>• Informaatika - digitaalne liikumispäevik</li> <li>• Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik</li> <li>• Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.</li> <li>• Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine</li> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö</li> <li>• Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus</li> <li>• Füüsika - jõud, raskusjõud</li> </ul> |
| <p><b>Liikumine ja kultuur</b> – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana</p> | <p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumistegevusega seotut, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside;</p> <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana ja liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p>  | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine; väljaspool koolikeskkonda liikumis- ja sporditegevuste pakkumine; sportlikud väljasõidid ning uute spordialade proovimine.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng</li> </ul>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>5) järgib ja analüüsib liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumistegevuseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda looduskeskkonnas liikumise kogemust;</p> <p>8) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul, määrates asukohta ja suunda erinevaid võimalusi kasutades.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine</li> <li>● Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara</li> <li>● Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta</li> <li>● Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</li> <li>● Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared</li> <li>● Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö</li> <li>● Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, - mängudes</li> <li>● Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend.</li> </ul> |
|--|--|---|

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal-</b><br/>õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisel</p> | <p><b>Õpilane:</b><br/>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi (nt jooga, shindo, gigong);<br/>2) seostab ja põhjendab nende kasutamise võimalusi erinevates olukordades;<br/>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.</p> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek.</li> <li>• Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine</li> </ul> |
|---|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Ainekava põhikoolile</b>  | Ainevaldkond: <b>Kehaline kasvatus</b>   | Õppeaine:<br><b>Liikumisõpetus</b>   |
| Kooliaste: <b>III</b>  | Klass: <b>9.klass</b>  | Tundide arv: 2 tundi nädalas   |
| <b>Õppeaine kirjeldus:</b>   |  |  |
| <p>Kehalise kasvatus õppes, mis rajaneb liikumisõpetuse põhimõtetel, toetatakse põhikoolis tervisliku ja aktiivse elustiili kujunemist ning luuakse seosed õpitava ja selle rakendamise vahel väljaspool kooli. Liikumispädevust arendatakse kõigis kooliastmetes läbi viie liikumisvaldkonna: liikumisoskused, tervis ja füüsilised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur ning vaimne ja füüsiline tasakaal.</p> |  |  |
| <b>Õppesisu:</b>   | <b>Õpitulemused:</b>   | <b>Lõiming ja metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</b>  |
| <b>Liikumisoskused</b> – õpilane omab mitmekülgeid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi   |  | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine. Liikumisoskuste arendamine vastavalt individuaalsele tasemele.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö</li> <li>Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)</li> <li>Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.</li> <li>Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused</li> <li>Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara</li> </ul> |
| 1. <b>Edasiliikumisoskused:</b> kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga   | Õpilane:<br>1) kasutab teadlikult edasiliikumise oskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; |  |
| 2. <b>Vahendil liikumisoskus:</b> harjutused ja mängud kelkudel, harjutused tõuke- ja jalgrattal, uiskudel, rulal, suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud), harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat).   | 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;<br>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;                      |  |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes</li> <li>• Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine</li> </ul> |
| 3. <b>Vahendi käsitsemisoskus:</b> visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga, samuti vahendiga teiste oskuste arendamine.  | 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;  |  |
| 4. <b>Oskus kontrollida keha:</b> omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises.                     | 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone<br>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;<br>7) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;  |  |
| 5. <b>Oluline on see, et õpilane mõistaks</b> , miks on liikumisoskus vajalik. Samuti saab õpilane ise esitada ettepanekuid, millist liikumismängu teha. Oluline on analüüsivõime, kuidas saaks alati paremini. | 8) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;<br>9) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;<br>10) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;<br>11) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega. |  |
| <b>Tervis ja kehalised võimed</b> – õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost  | Õpilane:<br>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;<br>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;<br>3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt mõõdetud kehaliste võimete tasemest;         | <b>Metoodilised soovitused:</b> õpetaja poolt juhitud arutelud; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumis- ja sportmängude ning eesmärgistatud tegevuste kaudu; kehaliste võimete mõõtmine regulaarse ajalise intervalli tagant; individuaalne eneseanalüüs ja  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>4) on saanud kogemuse kehaliste võimete regulaarsest arendamisest;</p> <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</p> <p>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p> | <p>eesmärgistamine vastavalt oma kehaliste võimete tasemele; enda arengu jälgimine.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs</li> <li>• Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeast tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut)</li> <li>• Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused</li> <li>• Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.</li> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus</li> </ul> |
| <p><b>Kehaline aktiivsus</b> – õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid</p> | <p>Õpilane:</p> <p>1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p>   | <p><b>Metoodilised soovitused:</b></p> <p>õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse</p>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</p> <p>3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumisel saadud vigastuste korral.</p> | <p>tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine; liikumispäeviku pidamine ja eneseanalüüs</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine</li> <li>• Informaatika - digitaalne liikumispäevik</li> <li>• Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik</li> <li>• Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.</li> <li>• Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine</li> <li>• Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö</li> <li>• Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus</li> <li>• Füüsika - jõud, raskusjõud</li> </ul> |
| <p><b>Liikumine ja kultuur</b> – õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana</p> | <p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumistegevusega seotut, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside;</p> <p>2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana ja liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p>  | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine; väljaspool koolikeskkonda liikumis- ja sporditegevuste pakkumine; sportlikud väljasõidid ning uute spordialade proovimine.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng</li> </ul>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>5) järgib ja analüüsib liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumistegevuseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda looduskeskkonnas liikumise kogemust;</p> <p>8) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul, määrates asukohta ja suunda erinevaid võimalusi kasutades.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine</li> <li>● Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara</li> <li>● Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta</li> <li>● Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</li> <li>● Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared</li> <li>● Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö</li> <li>● Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, - mängudes</li> <li>● Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend.</li> </ul> |
|--|--|---|



|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal-</b><br/>õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisel</p> | <p><b>Õpilane:</b><br/>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi (nt jooga, shindo, gigong);<br/>2) seostab ja põhjendab nende kasutamise võimalusi erinevates olukordades;<br/>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.</p> | <p><b>Metoodilised soovitused:</b><br/>tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p> <p><b>Lõiming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek.</li> <li>• Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine</li> </ul> |
|---|--|---|

### **III kooliastme hindamine:**

Hindamine toimub vastavalt kooli hindamisjuhendile. Kui õpetaja kasutab hindamiseks kooli hindamisjuhendist erinevat hindamismudelit, siis ta teavitab sellest õpilasi enne töö sooritamist. Õpperiitodi kestel ja kokkuvõtvalt õppeperioodi lõpus kasutatakse eristavat hindamiseetodit.

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja motiveeritust, kaasatõõtamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Kontrollharjutust sooritades hinnatakse õpilase arengut uue õpioskuse omandamisel igas ainetunnis, mitte ainult kontrollharjutuse sooritust. Kontrollharjutus annab tagasiside konkreetsele õpioskusele.

Võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud töõd tulemuse saavutamise nimel. Arvesse võetakse ka õpilase tunnivälisist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuõõritustel jm. Õpilasi innustatakse osalema sooritusjõõrgsetes suulistest aruannetes/ vestlustes.

### **III kooliastme digipõõdevused:**

Õpilane kasutab enda liikumisaktiivsuse, terviseõõeisundi jm jõõlgimiseks erinevaid digitaalseid lahendusi, peab digitaalset liikumispõõevikut, otsib digivahendeid kasutades infõõt erinevate spordialade, -õõrituste jms kohta.

### **III kooliastme teadmised, oskused ja hõõiakud:**

Liikumisõõpetuse põõhimõõtetest lõõhtuva kehalise kasvatusõõ õõppe kaudu areneb terve ja liikuv inimene ning tekivad seõõsed koolis õõpitu ja selle kasutamise võõimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli.