

Aine: LIIKUMISÕPETUS

I. Õppe- ja kasvatus eesmärgid

Lihtsustatud õppes lisandub spetsiifiline eesmärk – arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegeleda rehabiliteerimise ja tervendamise. Füüsilise tegevusega kaasnevalt aktiveeritakse õpilaste vaimset tegevust (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute analüüsimine jne). Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel.

Kehalise kasvatus kaudu taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; soovib olla terve ja rühikas;
- 2) tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi;
- 3) liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslast ja tehes nendega koostööd, järgides kokkulepituid reegleid, hoides keskkonda;
- 4) tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone.

II. Õppeaine kirjeldus kooliastmeti (4.-5. klass)

3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses on ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii õpilaste motoorika kui ka kõne, kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele. Jätkuvalt on olulisel kohal ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine. Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskuju ja suulise juhendamise järgi. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilise tegevuse käigus. Kehalise kasvatus tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist.

III. Temaatiline planeerimine klassiti

Klass: 4.-5. lass, kokku 70 tundi

Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming läbivate teemade kaudu	Ainetevahelised seosed
Peatükk: LIIKUMISOSKUSED			

Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad ja õppekäigud. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades, maandumine, takistuse ületamine. Hüpiisaharjutuste kombinatsioonid. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel: rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmis- ja koordinatsiooniharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga:	Õpilane: 1) oskab ravis kaheks loendada; 2) järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid; 3) sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest; 4) jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km; 5) teab õpitud oskussõnu; 6) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises; 7) sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel; 8) tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda; 9) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses; 10) korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel;	Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Liikumine looduses õpetab nägema ja hindama ümbritsevat keskkonda. Tervis ja ohutus: käitumisreeglid ja hügieenireeglid kehalise kasvatuses tunnis. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevate elukutsete esindajad (nt kehalise kasvatuses õpetaja, politseinik jt), kelle tööülesanded nõuavad head kehalist ettevalmistust ja põhjalikke teadmisi inimese arengust, tervisest, spordist. Teabekeskkond ja meediakasutus: spordi ja liikumisharrastusega seotud teabe leidmine (reklaam, TV, laste spordisaated, kooli spordiringid, laste spordiüritused jm).	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Matemaatika: sporditeemalised ülesanded, järjestuse loendamine. Loodusõpetus, inimeseõpetus: ilm, riietus, ohutusnõuded Kunst: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi. Muusika: rütmi tunnetamine.
---	--	--	--

Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks. Viske- ja püüdmisoskus Pallilöömisoskus käega, jalaga Pallilöömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga). Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonid.	11) oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli; 12) mängib rahvastepalli määruste päraselt; 13) teab ja oskab sooritada liikumisi erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; 14) oskab erinevaid veereid, pöördeid, keharaskuse ülekandmist; 15) teab nende kohta oskussõnu; 16) analüüsib enda liikumisoskuseid ja –ohutust.		
Peatükk: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
Kiirus, vastupidavus, paindumus, tasakaal, jõud, koordineeritus, osavus, reaktsioon.	Õpilane: 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; 2) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; 3) analüüsib õpetaja juhendamisel enda	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis Teabekeskond ja meediakasutus: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.	Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisealase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine Kunst: spordialade/liikumiseviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

	kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 4) arendab kehalisi võimeid, eeskätt kiirust, üldist vastupidavust, kiirusjõudu, painduvust ja osavust, huvitub tulemustest ning enese arengust.	Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse, treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane.	Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsisioskus.
Peatükk: KEHALINE AKTIIVSUS			
Liikumistegevused: liikumine, liikumismängud, osavusmängud.	Õpilane: 1) oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel; 2) oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta; 3) järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust; 4) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas,	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu, liidri kui ka meeskonnaliikme rolli. Teabekeskond ja meediakasutus: vajaliku info leidmine. Tervis ja ohutus: liiklusohutus, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Keskond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid, looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsisioskus. Võõrkeeled: teabeallikatest vajaliku info leidmine. Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; vastupidavus ja

	leppida kokku mängureegleid jms; 5) mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning täidab neid.		taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile.
Peatükk: LIIKUMINE JA KULTUUR			
Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialale. Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.	Õpilane: 1) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; 1) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust; 2) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi; 3) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda.	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: toetada õpilaste ettevõtlikkuse arengut. Kultuuriline identiteet: tutvustada rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuur. Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine. Teabekeskkond ja meediakasutus: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.	Kunst: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, ilu märkamine ja hoidmine. Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid. Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.

Peatükk: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL			
Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Lõdvestusharjutused.	Õpilane: 1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis.	Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Muusika: taktide koputamine, lõdvestamine. Kunst: loovus, tunnete joonistamine Inimeseõpetus: Lõõgastus- ja puudutustegevused, kehaosad, hingamine.

IV. Õpiväljund 6. -7.klass (projekt, õpikäigud)

Õpiväljund	Eesmärk (seotud õpilase teadmiste, oskuste ja pädevustega)	Sisu (mida konkreetselt teeme selle aine raames)
Fotonäitus „Millist värvi on suvi“?	Üldkehaline treenimine kui ka psühhofüüsilise arengu korrigeerimine.	Õpilane oskab leida hea fookusega koht, oskab teha ilusa pildi.
Orienteerumine kodukohas	Olla aktiivne ning liikuda ja mängida värskes õhus. Ergutada õpilasi regulaarselt harjutama. Laiendada silmaringi, tutvuda erinevate spordialadega.	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses. Spordinädal: aardejaht, matk, teatejooksud, liikumismängud.
Mardi- ja Kadripäev	Arendada loovust ning laiendada silmaringi. Liikumisoskuse arendamine. Kujutlusvõime arendamine.	Ühistegevustes osalemine, reeglite jälgimine.
Jõulud	Huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist	Liikumismängud-ja tantsud, jõulu üritusel ja etendusel osalemine.

	õpikeskkonna laiendamine, osavõtt tantsuüritustest võistlejana või pealtvaatajana.	
Heategevusnädala üritused	Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahteomadusi (püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime).	Õpilane tegeleb vabatahtliku tööga kohalikus loomade varjupaikades. Õpilane kogub vajalikke esemeid loomadele ning levitab positiivseid sõnumeid ja heategusid koolis, luues infomaterjale, plakateid.
Sõbrapäev	Sotsiaalsete oskuste omandamine ja kinnistamine.	Õpilane meisterdab kaardi ja saadab head soovid sõpradele või lähedastele.
Vastlad	Lõimitult erinevate spordialade ja liikumisviisidega õpetatakse ka tantsulist liikumist, kujundades seeläbi nii teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest kui ka väärtushoiakuid nende suhtes.	Õpilane osaleb loomingulistel projektidel, loob plakateid või esitlusi vastlapäeva jaoks.
Intellektuaalne mäng „Reisimine ajas“	Jätkuvalt arendada õpilase kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi ning meeskonnatöö oskusi.	Õpilane osaleb aktiivselt ja täidab ülesandeid töötubades.

V. Õppeaine kirjeldus kooliastmeti (6.-7. klass)

6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurendamist õpikeskkonnas.

Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja põhjendama kehalise aktiivsuse mõju tervisele, õpetatakse jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima.

Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist. Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahteomadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt.

VI. Temaatiline planeerimine klassiti

Klass: 6.-7. klass, kokku 70 tundi

Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming läbivate teemade kaudu	Ainetevahelised seosed
Peatükk: LIIKUMISOSKUSED			
Kõnni- ja jooksuoskused. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavusjooks. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad ja õppekäigud. Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, takistusrada. militaarrada) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hübitsaharjutuste kombinatsioonid.	Õpilane: 1) sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid; 2) suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kehtvalt liikuda 3) oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet; 4) oskab joosta madallähtest 100 m; 5) oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuet	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskkond ja meediakasutus: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse, treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane.	Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus. Inimeseõpetus: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis. Kunst: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi. Muusika: rütmi tunnetamine, tempo.

Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskus: pallilöömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, pallilöömise oskus vahendiga. Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevatel tasapindadel üksi ja paarilisega. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.	6) sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma; 7) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades; 8) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 9) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.		
Peatükk: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			
Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamise ja tagasisidestamine. Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased.	Õpilane: 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; 2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskond ja meediakasutus: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.	Inimeseõpetus: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis. Kunst: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine

	4) kasutab terminoloogiat.	õpitud	Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse, treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane.	erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.
--	----------------------------	--------	--	--

Peatükk: KEHALINE AKTIIVSUS

Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused.	Õpilane: 1) mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse 2) mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega 3) esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava 4) oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid;	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu, nii liidri kui ka meeskonnaliikme rollis. Teabekeskkond ja meediakasutus: vajaliku info leidmine.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Loodusõpetus: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; vastupidavus ja taastumine. Inimeseõpetus: muutused organismis; vastupidavus ja taastumine. Matemaatika: pindala mõõtmine ja pindalaühikud; mõõtkava õppimine, arvutamine. Harjutuste
---	--	--	---

	5) teab ohutus- ja hügieeninõudeid, lihtsamaid enesekontrolli võtteid, sportmängudele omaseid oskussõnu; meeskonnatöö põhimõtteid; esmaabivõtteid ja annab elementaarset abi; 6) oskab lisada kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.		sooritus ja korduste arv, analüüsioskus. Muusika: rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine
Peatükk: LIIKUMINE JA KULTUUR			
Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine	Õpilane: 1) teab ja järgib liiklusohutusreegleid; 2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; 3) tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega; 4) kasutab õpitud terminoloogiat 5) oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise; 6) tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil; 7) oskab orienteeruda vabas looduses tuttava objekti plaani järgi.	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: õpilaste ettevõtlikkuse arengut. Keskkond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine. Väärtused ja kõlblus: sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja sporditraditsioonid. Teabekeskkond ja meediakasutus: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine	Muusika: rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus. Loodusõpetus: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja

liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.			tervislik eluviis spordi harrastamisel.
Peatükk: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL			
Vaimse ja kehalise tasakaalu ning emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestusharjutused.	Õpilane: 1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskond ja meediakasutus: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine.

VII. Õpiväljund 6. -7.klass (projekt, õpikäigud)

Õpiväljund	Eesmärk (seotud õpilase teadmiste, oskuste ja pädevustega)	Sisu (mida konkreetselt teeme selle aine raames)
Fotonäitus „Millist värvi on suvi“?	Üldkehaline treenimine kui ka psühhofüüsilise arengu korrektsioon.	Õpilane oskab leida hea fookusega koht, oskab teha ilusa pilti.
Orienteerumine kodukohas	Koostöö arendamine. Leppemärkide ja –värvide tundmine, liikumine erinevates keskkondades.	Orienteerumine kooli ümbruses. Riietumine vastavalt ilmale.

Mardi- ja Kadripäev	Ühistegevustes osalemine, reeglite jälgimine.	Liikumismängud – sõnavara kasutamine.
Jõulud	Huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamine, osavõtt tantsuüritustest võistlejana või pealtvaatajana.	Liikumismängud-ja tantsud, jõulu üritusel ja etendusel osalemine.
Heategevusnädala üritused	Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahteomadusi (püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime).	Õpilane tegeleb vabatahtliku tööga kohalikus loomade varjupaikades. Õpilane kogub vajalikke esemeid loomadele ning levitab positiivseid sõnumeid ja heategusid koolis, luues infomaterjale, plakateid.
Sõbrapäev	Sotsiaalsete oskuste omandamine ja kinnistamine.	Õpilane meisterdab kaardi ja saadab head soovid sõpradele või lähedastele.
Vastlad	Lõimitult erinevate spordialade ja liikumisviisidega õpetatakse ka tantsulist liikumist, kujundades seeläbi nii teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest kui ka väärtushoiakuid nende suhtes.	Õpilane osaleb loomingulistel projektidel, loob plakateid või esitlusi vastlapäeva jaoks.
Intellektuaalne mäng „ Reisimine ajas“	Jätkuvalt arendada õpilase kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi ning meeskonnatöö oskusi.	Õpilane osaleb aktiivselt ja täidab ülesandeid töötubades.

VIII. Õppeaine kirjeldus kooliastmeti (8. -9. klass)

8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi analüüsima. Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaaslastega ning ohutusnõuetega, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks.

Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunniväliselt, suunates õpilasi rakendama õpitud teabe otsimise ja infotehnoloogiavahendite kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.

IX. Temaatiline planeerimine klassiti

Klass 8.-9. klass, kokku 70 tundi

Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming läbivate teemade kaudu	Ainetevahelised seosed
Peatükk: LIIKUMISOSKUSED			

Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavusjooks. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad ja õppekäigud. Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, takistusrada. militaarrada) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpetsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga.	Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides vastavalt oma individuaalsetele võimetele; 2) oskab õpitud talispordialal määruste päraselt võistelda; 3) kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid; 4) on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele; 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib; 6) sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuet tehniliselt õigesti; 7) oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskond ja meediakasutus: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus, sportlase elukutse (treener, kohtunik, õpetaja, politseinik, tuletõrjuja, päästja, piirivalvur, sõjaväelane.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine. Inimeseõpetus: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis Matemaatika: korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine; analüüsioskus.
--	---	---	--

Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.			
Peatükk: TERVIS JA KEHALISED VÕIMED			

Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine. Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased. Liikumisega kulutatav energia ja toiduga saadav energia	Õpilane: 1) oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi; 2) oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid; 3) jälgib ja analüüsib suunamisel oma igapäevast kehalist aktiivsust ning annab selle kohta tagasisidet; 4) kasutab erinevaid vahendeid enda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks/hindamiseks.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskond ja meediakasutus: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine. Keskond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: erinevatel elualadel vajaminevad kehalised võimed, kehalised võimed ja kutsesobivus.	Inimeseõpetus: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis Muusika: rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Matemaatika: seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad.
Peatükk: KEHALINE AKTIIVSUS			

Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused. Venitusharjutused. Esmaabi võtteid liikumistegevusel.	Õpilane: 1) oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust; 2) oskab reeglite päraselt mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu; 3) oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid; 4) teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid; 5) järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid.	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: realiseerimist kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatöös osalemise kaudu, liidri kui ka meeskonnaliikme rolli. Teabekeskond ja meediakasutus: vajaliku info leidmine.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine . Loodusõpetus: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; õhutemperatuuri mõju organismile. Matemaatika: pindala mõõtmine ja pindalaühikud (ring ja kera); mõõtkava õppimine, arvutamine.
Peatükk: LIIKUMINE JA KULTUUR			
Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine.	Õpilane: 1) oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi; 2) otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet 3) oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda 4) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: õpilaste ettevõtlikkuse arengut. Keskond ja jätkusuutlik areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Looduses liikumise rakendamine ja heaperemeheliku suhtumise kujundamine. Väärtused ja kõlblus: sport Eesti kultuuris, kehakultuuri ja sporditraditsioonid.	Kunst: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguine käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi- Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.	5) oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks; 6) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; 7) mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.	Teabekeskond ja meediakasutus: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.	Matemaatika: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus. Loodusõpetus: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes. Inimeseõpetus: säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine.
Peatükk: VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL			
Vaimse ja kehalise tasakaalu ning emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestusharjutused. Taastumisviisid.	Õpilane: 1) teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel; 2) oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi; 3) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 4) sooritab õpetaja juhendamisel erinevad praktilised	Tervis ja ohutus: liiklusohutus, erinevate spordialade ohutustehnika, harjutuspaikade ohutus ja oskus tegutseda ohusituatsioonis. Teabekeskond ja meediakasutus: tervisega seotud teabe otsimine ja selekteerimine.	Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine. Loodusõpetuses: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes.

	meelerahuharjutused, lõdvestusharjutused.		
--	--	--	--

X. Õpiväljund 8.-9. klass (projekt, õpikäigud)

Õpiväljund	Eesmärk (seotud õpilase teadmiste, oskuste ja pädevustega)	Sisu (mida konkreetselt teeme selle aine raames)
Fotonäitus „Millist värvi on suvi“?	Arendada füüsilist aktiivsust suvel ning selle fikseerimine.	Õpilane valmistab ette ja teeb foto oma suve tegevustest.
Orienteerumine kodukohas	Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes kaaslastega ning ohutusnõuetega.	Sportlik orienteerumine kodukohas või kodukoha metsas.
Mardi- ja Kadripäev	Väärtustada liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana.	Õpilane osaleb tantsuüritusel kostüümides, teeb iseseisvalt maski.
Jõulud	Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost, kasutades õpitud liikumisoskused. Oskab ennast väljendada liikumise ja tantsu kaudu.	Õpilane aktiivselt osaleb jõuluüritustel ja/või etendusel.
Heategevusnädala üritused	Õpilane seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades.	Õpilane tegeleb vabatahtliku tööga kohalikus loomade varjupaikades. Õpilane kogub vajalikke esemeid loomadele ning levitab positiivseid heategusid koolis, luues infomaterjale, plakateid.
Sõbrapäev	Sotsiaalsete oskuste omandamine ja kinnistamine.	Õpilane osaleb sõbrapäeva üritustel.
Vastlad	Reeglite järgimine, tantsukava koostamine, kasutades õpitud liigutusi, koostab lihtsamaid liikumiste kombinatsioone.	Õpilane osaleb esitlusel vastlapäeva jaoks. Õpilane tutvub erinevate kultuuride vastlapäeva traditsioonidega. Õpilane osaleb laadal.
Intellektuaalne mäng „Reisimine ajas“	Arendada õpilase kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi ning meeskonnatöö oskusi.	Õpilane osaleb aktiivselt ja täidab ülesandeid töötubades.