

Kohtla-Järve Slaavi Põhikool

**KOOLI ÕPPEKAVA
PÕHIKOOI RIIKLIKU ÕPPEKAVA
ALUSEL**

**AINEVALDKOND
“KEHALINE KASVATUS”**

KINNITATUD

SISUKORD

| | |
|--|----|
| 1. ÜLDALUSED | 2 |
| 1.1. Valdkonnapädevus | 2 |
| 1.2. Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht..... | 2 |
| 1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming..... | 2 |
| 1.4. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks | 3 |
| 1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine..... | 5 |
| 1.6. Hindamise alused | 6 |
| 1.7. Õppekeskkond..... | 6 |
| 2. AINEKAVAD | 7 |
| 2.1. KEHALINE KASVATUS | 7 |
| 2.1.1. Õppeaine kirjeldus | 7 |
| 2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud..... | 7 |
| 2.1.3. Õppesisu ja õpitulemused | 7 |
| 2.1.4. Hindamine..... | 66 |

1. ÜLDALUSED

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

1.2. Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht

Ainevaldkonna õppeainete nädalatundide maht on kooliastmete kaupa järgmine:

| Õppeaine | Nädalatunde klassiti | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| | 1.kl | 2.kl | 3.kl | 4.kl | 5.kl | 6.kl | 7.kl | 8.kl | 9.kl | Kokku |
| Kehaline kasvatus | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatuse õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

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

1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;

2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;

- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsete oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

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

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimivate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja –mõjutaja ning selle looja.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmasel teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

Lõiming ainevaldkondadega on kooli õpetajatele/juhtkonnale lahti kirjeldatud ja kättesaadavad Google Drive keskkonnas õpetajate töö kaustas.

1.4. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku areng.

Ainevaldkonna õpetades kujundatakse kõiki üldpädevusi seatud eesmärkide, käsitletavate temade ning erinevate õppemeetodite ja tegevuste kaudu:

1) **kultuuri- ja väärtuspädevus** – Liikumisõpetuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

2) **sotsiaalne ja kodanikupädevus** – Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

3) **enesemääratluspädevus** – Liikumisõpetuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

4) **õpipädevus** – Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

5) **suhtluspädevus** – Liikumisõpetuses on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

6) **matemaatika**- Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

7) **ettevõtlikkuspädevus** – Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Liikumisõpetuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

8) **digipädevus** – Liikumisõpetuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumised. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

Läbivad teemad toetavad õpilase suutlikkust oma teadmisi ja oskusi erinevates olukordades rakendada, väärtusnorme, -hoiakuid ja -hinnanguid kujundada ning võimaldavad luua ettekujutuse ühiskonna kui terviku arengust. Läbivad teemad kui ühiskonnas tähtsustatud aineteüleised valdkonnad on üld- ja valdkonnapädevuste, õppeainete ja ainevaldkondade vahelise lõimingu vahendiks, neid on oluline arvestada emakeele ja kirjanduse õppesisu ja õpitulemuste kavandamisel, kooli õppekava koostamisel ja koolikeskkonna kujundamisel. Läbivate

teemade käsitlemist toetavad projekt- ja probleemõpe, uurimis- ja loovtegevused, lugemis-, kirjutamis- ja suhtlus ülesanded ning mitmekülgne info- ja digikirjaoskus.

Tabeli andmed kasutatakse ainekava õppesisu ja õpitulemuste rakendamise täpsustamiseks.

| Õpilastes kujundatavad üldpädevused | Läbivad teemad | Lõiming ainevaldkondadega |
|--|--|---|
| 1. kultuuri- ja väärtuspädevus 2. sotsiaalne ja kodanikupädevus 3. enesemääratluspädevus 4. õpipädevus 5. suhtluspädevus 6. matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus 7. ettevõtlikkuspädevus 8. digipädevus | 1. elukestev õpe ja karjääri kujundamine 2. keskkond ja jätkusuutlik areng 3. kodanikualgatus ja ettevõtlikkus 4. kultuuriline identiteet 5. teabekeskond ja meediakasutus 6. tehnoloogia ja innovatsioon 7. tervis ja ohutus 8. väärtused ja kõlblus | 1. keel ja kirjandus 2. kehaline kasvatus 3. kunstained 4. loodusained 5. matemaatika 6. sotsiaalsained 7. tehnoloogia 8. võõrkeeled |

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaiks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

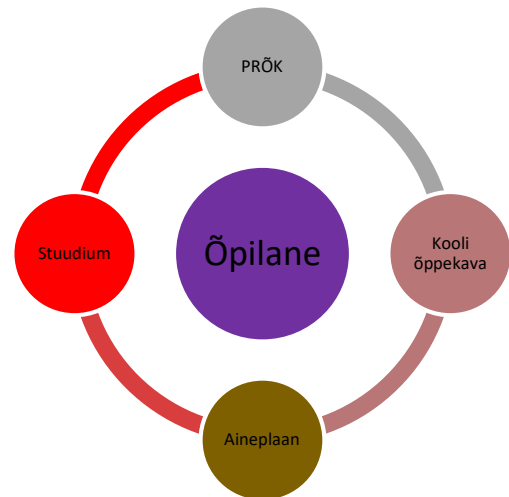
- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatus eesmärgest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;

- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

1.6. Hindamise alused

Hindamise aluseks on [PRÕK, §19-22](#). Hindamise kriteeriumid ja trimestri plaan (tööde maht) avaldatakse õpilastele ja nende vanematele Stuudiumi kaudu. Õpilasele on õppetrimetri alguses teada, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Hindeliste tööde maht ja sisu on kooli õpetajatele/juhtkonnale kättesaadavad Google Drive keskkonnas õpetajate töökaustas.



1.7. Õppekeskkond

Kohtla-Järve Slaavi Põhikoolis luuakse keskkond, mis soodustab õppimist füüsilisel, vaimsel ja sotsiaalsel tasandil ning arendab õpilaste liikumisvõimekust ja -pädevust. Õpetajad loovad kõigile õpilastele toetava õpikeskkonna, mis ei sõltu nende varasematest teadmistest, oskustest ega kehalisest võimekusest.

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas.

Liikumise pädevuse saavutamiseks kasutab kool nõuetele vastavat võimlat, õue spordiväljakud, tegevusteks kohandatud aulat, klassiruumid ja muud koolipidajale kuuluvad spordirajatised ja ruumid ning staadioni sinna juurde kuuluvaga, sh ujulat.

Õpilastel on võimalus kasutada riietus- ja pesemisruume.

Pädevuste peamiste komponentide – teadmiste, oskuste ja hoiakute – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob sobiva õpikeskkonna ja toetab väärtuskasvatust, ning koolil, kus normide, väärtuste, rituaalide, sümbolite ja lugude kaudu edendatakse omanäolist koolikultuuri.

2. AINEKAVAD

2.1. KEHALINE KASVATUS

2.1.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni.

Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

2.1.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

| | | |
|---|--|---|
| I kooliaste 3. klassi lõpetaja 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogunud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest. | II kooliaste 6. klassi lõpetaja: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi. | III kooliaste 9. klassi lõpetaja 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega. |
|---|--|---|

2.1.3. Õppesisu ja õpitulemused

I kooliaste

Kehaline aktiivsus:

1. teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
2. märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;
3. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
4. märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Liikumine ja kultuur:

5. loob midagi liikumisega seotult;
6. kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
7. teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
8. teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
9. teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
10. riietub liikumiseks sobilikult;
11. teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
12. oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
13. tantsib üksi, paaris ja rühmas;
14. avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Liikumisoskus:

15. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
16. liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
17. teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;
18. käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
19. oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
20. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;
21. hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
22. korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
23. arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
24. arvestab tegevustes kaaslasi;
25. annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
26. toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta

Tervis ja kehalised võimed:

27. osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
28. nimetab kehalisi võimeid;
29. mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
30. teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele

Vaimne ja kehaline tasakaal:

31. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
32. märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

1.klass

70 tundi õppeaastas

| | Õppesisu | Õpitulemused | Üldpädevused | Läbivad teemad | Lõiming |
|---|--|----------------------------|--------------|----------------|---------------------|
| 1 | <p>Kehaline aktiivsus</p> <ul style="list-style-type: none"> Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedekonna valikul. Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada. | 1; 2; 3;4 | 3; 4; 5; 6 | 4; 7; 8 | 1; 4; 5; 6 |
| 2 | <p>Liikumine ja kultuur (12 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega. Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku | 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13 | 1; 2; 3 | 2; 4; 8 | 1; 2; 3; 4; 5; 6; 8 |

| | | | | | |
|---|--|------------------------------------|------------|---------|------------------------|
| | <p>leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. • Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. • Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). • Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel. • Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. • Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval. • Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. • Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud. | | | | |
| 3 | <p>Liikumise oskus (14 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. • Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimat või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. | 14; 15; 16; 17; 20; 21; 22; 23; 25 | 3; 4; 5; 7 | 2; 7; 8 | 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8 |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpetsaharjutused. ● Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. ● Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. ● Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine. ● Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. ● Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). ● Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. ● Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), | | | | |
|---|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. ● Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale pörget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga. ● Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil. ● Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittedümmetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. ● Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. ● Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). | | | | |
|---|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel. • Tervis ja ohutus kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas Läbiv teema "Tervis ja ohutus" keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Konkreetsed õpitulemused koos toetavate õppeülesannetega on kirjeldatud ohutusteemalistes õpetajaraamatutes. • Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Õppesisu näited edasiliikumisoskustes Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga). • Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|---|------------|------------|---------|---------|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Vahendi käsitsemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusosalased oskused Ujumisoskus; oma võimete hindamine. ● Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses. ● Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega. ● Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine | | | | |
| 4 | <p>Tervis ja kehalised võimed (14 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. ● Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. ● Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. ● Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. ● Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine terviseiga õpetaja juhendamisel. ● Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat | 26; 27; 28 | 1; 3; 4; 5 | 2; 7; 8 | 1; 5; 6 |
| 5 | <p>Vaimne ja kehaline tasakaal (14 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, | 30; 31 | 4; 5 | 7; 8 | 6 |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja • Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). • Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. • Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber. | | | | |
|--|--|--|--|--|

Õpilase õpitulemused Kohtla-Järve Slaavi Põhikooli seisukohast:

- 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogunud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

2.klass

105 tundi õppeaastas

| | Õppesisu | Õpitulemused | Üldpädevused | Läbivad teemad | Lõiming |
|---|--|--------------|--------------|----------------|------------|
| 1 | <p>Kehaline aktiivsus (21 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). • Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedekonna valikul. | 1; 2; 3;4 | 3; 4; 5; 6 | 4; 7; 8 | 1; 4; 5; 6 |

| | | | | | |
|---|---|-------------------------------|---------|---------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. • Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. • Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada. | | | | |
| 2 | <p>Liikumine ja kultuur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega. • Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. • Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus. • Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides. • Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. • Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. | 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13 | 1; 2; 3 | 2; 4; 8 | 1; 2; 3; 4; 5; 6; 8 |

| | | | | | |
|---|--|--|------------|---------|------------------------|
| | <p>Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). • Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel. • Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. • Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval. • Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. • Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud. | | | | |
| 3 | <p>Liikumisoskus (21 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. • Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. • Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupühakombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused. • Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, | 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25 | 3; 4; 5; 7 | 2; 7; 8 | 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8 |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. ● Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine. ● Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. ● Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). ● Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. ● Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. ● Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga. ● Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil. ● Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitsesümmeetrilised) nii ükski kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehaõhu harjutused paigal. ● Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehaõhu harjutused liikudes. ● Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumise-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehaõhu erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). ● Tervis ja ohutus kui läbiv teema liikumisõskuste valdkonnas Läviv teema "Tervis ja ohutus" keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning | | | | |
|---|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Konkreetsed õpitulemused koos toetavate õppeülesannetega on kirjeldatud ohutusteemalistes õpetajaraamatutes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Õppesisu näited edasiliikumisoskustes Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga). • Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. • Vahendi käsitlemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusosalased oskused Ujumisoskus; oma võimete hindamine. | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|---|----------------|------------|---------|---------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses. • Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega. • Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine | | | | |
| 4 | <p>Tervis ja kehalised võimed (21 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. • Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. • Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. • Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. • Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. • Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat | 26; 27; 28; 29 | 1; 3; 4; 5 | 2; 7; 8 | 1; 5; 6 |
| 5 | <p>Vaimne ja kehaline tasakaal (21 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. • Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus | 30; 31 | 4; 5 | 7; 8 | 6 |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). • Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. • Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber. | | | | |
|--|--|--|--|--|

Õpilase õpitulemused Kohtla-Järve Slaavi Põhikooli seisukohast:

- 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

3.klass

105 tundi õppeaastas

| | Õppesisu | Õpitulemused | Üldpädevused | Läbivad teemad | Lõiming |
|---|--|--------------|--------------|----------------|------------|
| 1 | <p>Kehaline aktiivsus (21 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). • Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumistekonna valikul. • Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. • Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning | 1; 2; 3;4 | 3; 4; 5; 6 | 4; 7; 8 | 1; 4; 5; 6 |

| | | | | | |
|---|--|-------------------------------|---------|---------|---------------------|
| | <p>südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. • Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud • Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada. | | | | |
| 2 | <p>Liikumine ja kultuur (21 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega. • Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. • Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus. • Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides. • Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. • Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. | 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13 | 1; 2; 3 | 2; 4; 8 | 1; 2; 3; 4; 5; 6; 8 |

| | | | | | |
|---|---|--|-----------|---------|------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). • Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel. • Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. • Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval. • Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. • Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud. | | | | |
| 3 | <p>Liikumisoskus (21 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatks või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. • Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksumängude kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused. • Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. • Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine | 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25 | 3; 4; 5;7 | 2; 7; 8 | 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8 |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütm järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine. ● Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. ● Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). ● Põrgatamisokus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. ● Palli löömisokus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. ● Palli löömisokus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. ● Palli löömisokus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil. ● Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii ükski kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. ● Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. ● Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumise-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). ● Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Õppesisu näited edasilikumisoskustes Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga). | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|--|-----------------|------------|---------|---------|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. ● Vahendi käsitsemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusosalased oskused Ujumisoskus; oma võimete hindamine. ● Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses. ● Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega. ● Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine | | | | |
| 4 | <p>Tervis ja kehalised võimed (21 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. ● Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. ● Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. ● Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub | 26; 27; 28; 29; | 1; 3; 4; 5 | 2; 7; 8 | 1; 5; 6 |

| | | | | | |
|--|--|--------|------|------|---|
| | <p>mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmise ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. • Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat | | | | |
| | <p>Vaimne ja kehaline tasakaal (21 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. • Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja • Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). • Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. • Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber. | 30; 31 | 4; 5 | 7; 8 | 6 |

Õpilase õpitulemused Kohtla-Järve Slaavi Põhikooli seisukohast:

- 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

II kooliaste

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- 7) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 8) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 9) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 10) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 11) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 12) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 13) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 14) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- 15) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 16) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 17) avastab tantsukultuuri eneseväljendus vormina.

Liikumisoskused

Õpilane:

- 18) kasutab edasiliikumisel oskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 19) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
- 20) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 21) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 22) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 23) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 24) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 25) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 26) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 27) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 28) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 29) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- 30) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- 31) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 32) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

- 33) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 34) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- 35) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

4.klass

105 tundi õppeaastas

| | Õppesisu | Õpitulemused | Üldpädevused | Läbivad teemad | Lõiming |
|---|---|-------------------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|
| 1 | <p>Kehaline aktiivsus (10 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikult tasemel. • Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul. • Südame löögisageduse mõõtmine puhkeolekus. Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. • Soojendusharjutused. • Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust. • Organismi taastumine väsimusest. • Põrutused, nihestused. • Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, |
| 2 | <p>Liikumine ja kultuur (10 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet. • Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja | 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, |

| | | | | | |
|---|--|--|------------------------|------------------------|---------------------|
| | <p>sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia. • Info otsimine. • Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust. • Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. • Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. • Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses. • Erinevad tantsud ja tantsumängud. | | | | |
| 3 | <p>Liikumisoskus (70 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud. • Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. • Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. • Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. • Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika | 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades (teoreetiliselt ja vahendite olemasolul). ● Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. ● Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. ● Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. ● Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. ● Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. ● Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. ● Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega. ● Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. ● Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). ● Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|---|--------------------|------------------------|------------------------|---------------|
| | <p>tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. • Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. • Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust. • Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust. • Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne). | | | | |
| 4 | <p>Tervis ja kehalised võimed (8 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust. • Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste | 28, 29, 30, 31, 32 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 4, 5, 6, 8 |

| | | | | | |
|---|---|------------|------------------------|------------------------|---------|
| | <p>võimete tulemuste seostamiseks tervisega.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada. • Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea. • Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal. | | | | |
| 5 | <p>Vaimne ja kehaline tasakaal (7 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevad praktilised meelerahharjutused. • Harjutused kuidas oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamise. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. • Kogemuse ja mõju kirjeldamine. • Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamise. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. | 33, 34, 35 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 3, 4, 6 |

Õpilase õpitulemused Kohtla-Järve Slaavi Põhikooli seisukohast:

1. Õpilane suudab tuvastada ja analüüsida oma igapäevast kehalist aktiivsust.
2. Õpilane suudab mõõta oma südamelöögisagedust.
3. Õpilane suudab planeerida kehalist aktiivsust igapäevaelu tegevustesse.
4. Õpilane suudab kasutada tehnoloogilisi või isiklikke vahendeid oma kehalise aktiivsuse hindamiseks.
5. Õpilane suudab sooritada tegevusi, mis toetavad liikumiseks ettevalmistamist ja taastumist.

5.klass

105 tundi õppeaastas

| | Õppesisu | Õpitulemused | Üldpädevused | Läbivad teemad | Lõiming |
|---|--------------------------------------|------------------|------------------------|------------------------|----------------|
| 1 | Kehaline aktiivsus (10 tundi) | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, |

| | | | | | |
|---|--|---|------------------------|------------------------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikult tasemel. • Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul. • Südame löögisageduse mõõtmine erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. • Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. • Soojendusharjutused. • Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust. • Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest. • Luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. • Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. | | | | |
| 2 | <p>Liikumine ja kultuur (10tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet. • Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga. • Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. • Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, | 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |

| | | | | | |
|---|---|--|------------------------|------------------------|---------------------|
| | <p>(suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust. • Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. • Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. • Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses. • Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine. • Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu. | | | | |
| 3 | <p>Liikumisoskus (70 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud. • Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid. | 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. ● Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. ● Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. ● Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks. ● Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. ● Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. ● Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. ● Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. ● Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. ● Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. ● Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. ● Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega. ● Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. ● Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). ● Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega | | | | |
|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|--|--------------------|------------------------|------------------------|---------------|
| | <p>arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. ● Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. ● Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust. ● Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust. ● Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratoni jook, 100m jook jne). | | | | |
| 4 | <p>Tervis ja kehalised võimed (8 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust. ● Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega. ● Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada. ● Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad | 28, 29, 30, 31, 32 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 4, 5, 6, 8 |

| | | | | | |
|---|---|------------|------------------------|------------------------|---------|
| | <p>tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal. | | | | |
| 5 | <p>Vaimne ja kehaline tasakaal (7 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevad praktilised meelerahuharjutused. • Harjutused kuidas oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. • Kogemuse ja mõju kirjeldamine. • Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. | 33, 34, 35 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 3, 4, 6 |

Õpilase õpitulemused Kohtla-Järve Slaavi Põhikooli seisukohast:

1. Õpilane suudab analüüsida ja hinnata oma igapäevast kehalist aktiivsust ning teha selle põhjal teadlikke otsuseid.
2. Õpilane oskab rakendada erinevaid liikumisosi eri keskkondades, mängudes, spordialadel ja tantsudes nii individuaalselt kui ka koostöös teistega.
3. Õpilane mõistab liikumise ja toitumise olulisust ning suudab seostada neid tervise seisukohast.
4. Õpilane suudab seada endale kehalisi eesmärke ning arendada enda kehalisi võimeid, võttes arvesse individuaalseid vajadusi ja võimeid.
5. Õpilane suudab analüüsida ja kirjeldada vaimse ja kehalise tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale ning märkab emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

6.klass

70 tundi õppeaastas

| | Õppesisu | Õpitulemused | Üldpädevused | Läbivad teemad | Lõiming |
|---|---|------------------|------------------------|------------------------|----------------|
| 1 | <p>Kehaline aktiivsus (6 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikult tasemel. • Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul. | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, |

| | | | | | |
|---|---|---|------------------------|------------------------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Südame löögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. • Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. • Soojendusharjutused. • Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust. • Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest. • Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. • Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel | | | | |
| 2 | <p>Liikumine ja kultuur (6 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet. • Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga. • Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia. • Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiilid rahvusvahelisel tasemel esindajaid. • Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust. | 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |

| | | | | | |
|---|--|--|------------------------|------------------------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. • Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. • Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses. • Erinevad tantsud ja tantsumängud. • Tantsu kui liikluskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendus vahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kultuuriga. | | | | |
| 3 | <p>Liikumisoskus (50 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud. • Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. • Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. • Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud. • Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt | 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks. ● Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. ● Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. ● Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. ● Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele. ● Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. ● Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Überpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. ● Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. | | | | |
|---|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. ● Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega. ● Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. ● Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). ● Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. ● Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|---|--------------------|------------------------|------------------------|---------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. ● Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjustab lühidalt enda vastust. ● Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust. ● Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne). | | | | |
| 4 | <p>Tervis ja kehalised võimed (5 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust. ● Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega. ● Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada. ● Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea. ● Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal. | 28, 29, 30, 31, 32 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 4, 5, 6, 8 |
| 5 | Vaimne ja kehaline tasakaal (3 tundi) | 33, 34, 35 | 1, 2, 3, 4, 5, , 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 3, 4, 6 |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Erinevad praktilised meelerahuharjutused. • Harjutused kuidas oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamise. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. • Kogemuse ja mõju kirjeldamine. • Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamise. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

Õpilase õpitulemused Kohtla-Järve Slaavi Põhikooli seisukohast:

1. Õpilane suudab analüüsida ja hinnata oma kehalist aktiivsust ning teha teadlikke valikuid, et säilitada tervist ja heaolu.
2. Õpilane oskab rakendada erinevaid liikumisosi mitmesugustes keskkondades ja olukordades ning arendada neid koostöös teistega.
3. Õpilane mõistab füüsilise aktiivsuse ja tasakaalustatud toitumise olulisust tervise seisukohalt ning suudab neid teadmisi igapäevaelus rakendada.
4. Õpilane seab endale realistlikke eesmärke kehalise vormisuse ja oskuste arendamiseks ning suudab neid eesmärke saavutada, järgides püsivalt treeningukava.
5. Õpilane analüüsib ja hindab vaimse ja füüsilise tasakaalu soodustavate tegevuste mõju ning oskab kasutada erinevaid stressiga toimetuleku strateegiaid.

III kooliaste

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;
- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;
- 3) teab erineva liikumiskiiruse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;
- 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;
- 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- 8) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
- 9) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
- 10) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- 11) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide

olulisust kultuuri osana;

12) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;

13) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;

14) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;

15) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;

16) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;

17) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Liikumisoskused

Õpilane:

18) kasutab teadlikult edasilikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;

19) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;

20) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;

21) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

22) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;

23) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;

24) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

25) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;

26) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;

27) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

28) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;

29) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;

30) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;

31) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;

32) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;

33) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

34) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;

35) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;

36) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;

37) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

7.klass

70 tundi õppeaastas

| | Õppesisu | Õpitulemused | Üldpädevused | Läbivad teemad | Lõiming |
|---|---|--------------------------------------|------------------------|------------------------|---------------------|
| 1 | <p>Kehaline aktiivsus (5 tund)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal. • Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. • Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine. • Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. • Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. • Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. • Taastumist toetavad harjutused. • Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |
| 2 | <p>Liikumine ja kultuur (5 tund)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine. • Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne. • Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. • Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. • Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – | 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |

| | | | | | |
|---|---|--|------------------------|------------------------|---------------------|
| | <p>ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. ● Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. ● Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. ● Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks, käitumine looduses ● Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. ● Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohhtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee. ● Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine. ● Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus. | | | | |
| 3 | <p>Liikumisoskus (50 tund)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. ● Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealades. ● Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: | 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitsevæ treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuksid sisaldavad tantsud. ● Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordineerimise harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale. ● Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga. ● Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides. ● vahendi liikumine hooldus ● Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. ● Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. ● Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag. ● Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud | | | | |
|---|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil. • Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehaõhu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. • Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). • Ohutus asendites ja liikumisel. • Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. • Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). • Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|---|------------------------|------------------------|------------------------|---------------|
| | <p>linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. ● Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. ● Veeohutusosalased oskused. ● Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes. ● Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist ● Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis. | | | | |
| 4 | <p>Tervis ja kehalised võimed (5 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. ● Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. ● Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. ● Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks. ● Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta | 28, 29, 30, 31, 32, 33 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 4, 5, 6, 8 |

| | | | | | |
|---|--|----------------|------------------------|-------------------------|---------|
| | <p>täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs. | | | | |
| 5 | <p>Vaimne ja kehaline tasakaal (5 tund)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. • Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. • Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. • Õpilane annab ülevalde, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. • Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile. • Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid. | 34, 35, 36, 37 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, | 1, 3, 6 |

Õpilase õpitulemused Kohtla-Järve Slaavi Põhikooli seisukohast:

1. Õpilane hindab igapäevast kehalist aktiivsust ning oskab leida endale sobiva koormuse, võttes arvesse erineva liikumiskiiruse mõju organismile.
2. Õpilane oskab kasutada erinevaid tehnoloogilisi ja isiklikke vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks ning peab liikumispäevikut selle jälgimiseks.
3. Õpilane mõistab liikumiseks ettevalmistavate ja koormusjärgsete tegevuste olulisust ning rakendab neid, samuti oskab rakendada sobilikku liikumist ja koormust traumade ja haiguste järel.
4. Õpilane mõistab liikumisega seotud kultuuri olulisust ning oskab hinnata liikumisega seotud loomingu ja kogemuste tagasisidet.
5. Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades ja situatsioonides, arendades nii kehalisi võimeid kui ka koostööoskusi.

8.klass

70 tundi õppeaastas

| | Õppesisu | Õpitulemused | Üldpädevused | Läbivad teemad | Lõiming |
|---|--|--------------------------------------|------------------------|------------------------|---------------------|
| 1 | <p>Kehaline aktiivsus (5 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal. • Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. • Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine. • Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. • Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. • Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. • Taastumist toetavad harjutused. • Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |
| 2 | <p>Liikumine ja kultuur (5 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine. • Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne. • Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. • Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. • Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – | 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |

| | | | | | |
|---|---|--|------------------------|------------------------|---------------------|
| | <p>ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. • Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. • Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. • Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks, käitumine looduses • Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. • Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohhtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee. • Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine. • Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus. | | | | |
| 3 | <p>Liikumisoskus (50 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksu- ja maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. • Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealades. • Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimisein, loodus- või tehiskeskkond, kaitseväge | 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. ● Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordineerimise harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale. ● Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga. ● Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides. ● vahendi liikumine hooldus ● Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. ● Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. ● Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag. ● Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. | | | | |
|---|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil. ● Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. ● Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). ● Ohutus asendites ja liikumisel. ● Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. ● Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). ● Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. | | | | |
|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|--|------------------------|------------------------|------------------------|---------------|
| | <p>Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslasega. ● Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. ● Veeohutusosalased oskused. ● Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes. ● Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist ● Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis. | | | | |
| 4 | <p>Tervis ja kehalised võimed (5 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teab terviseiga seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte terviseiga seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. ● Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. ● Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. ● Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks. ● Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. | 28, 29, 30, 31, 32, 33 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 4, 5, 6, 8 |

| | | | | | |
|---|---|----------------|------------------------|------------------------|---------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs. | | | | |
| 5 | <p>Vaimne ja kehaline tasakaal (5 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. • Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. • Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. • Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. • Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile. • Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid. | 34, 35, 36, 37 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 6 |

Õpilase õpitulemused Kohtla-Järve Slaavi Põhikooli seisukohast:

1. Õpilane analüüsib ja hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust ning suudab seada ja jälgida lühi- ja pikaajalisi eesmärke selle parandamiseks.
2. Õpilane osaleb aktiivselt erinevates liikumisüritustes ja -tegevustes, analüüsides saadud kogemusi ning mõistes ausa mängu põhimõtteid.
3. Õpilane mõistab spordi ja tantsu rolli kultuurikandjana ning tunneb huvi ja oskab analüüsida erinevaid liikumisüritusi ja -traditsioone.
4. Õpilane arendab teadlikult liikumisoskusi erinevates keskkondades ja situatsioonides, sh spordialadel ja tantsus, ning oskab hinnata enda koostööd ja ohutust tegevustes.
5. Õpilane mõistab kehaliste võimete seost tervisega, oskab analüüsida enda kehalisi võimeid ning teeb teadlikke valikuid vaimse ja kehalise tasakaalu soodustamiseks erinevates olukordades.

9.klass

70 tundi õppeaastas

| Õppesisu | Õpitulemused | Üldpädevused | Läbivad teemad | Lõiming |
|----------|--------------|--------------|----------------|---------|
|----------|--------------|--------------|----------------|---------|

| | | | | | |
|---|--|--------------------------------------|------------------------|------------------------|---------------------|
| 1 | <p>Kehaline aktiivsus (5 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal. • Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. • Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine. • Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. • Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. • Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. • Taastumist toetavad harjutused. • Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi. | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |
| 2 | <p>Liikumine ja kultuur (5 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine. • Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne. • Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. • Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. • Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris. | 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |

| | | | | | |
|---|---|--|------------------------|------------------------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. • Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. • Riitumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. • Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks, käitumine looduses • Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. • Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohutlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee. • Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine. • Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus. | | | | |
| 3 | <p>Liikumisoskus (50 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksu- ja maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. • Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealades. • Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisevõtted. | 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. ● Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordineerimise harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale. ● Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga. ● Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides. ● vahendi liikumine hooldus ● Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. ● Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. ● Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag. ● Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. ● Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, | | | | |
|---|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. ● Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). ● Ohutus asendites ja liikumisel. ● Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. ● Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). ● Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. ● Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|---|------------------------|------------------------|------------------------|---------------|
| | <p>arvestamine keskkonna ja kaaslasega.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. ● Veeohutusosalased oskused. ● Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes. ● Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist ● Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis. | | | | |
| 4 | <p>Tervis ja kehalised võimed (5 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. ● Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. ● Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. ● Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks. ● Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. ● Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs. | 28, 29, 30, 31, 32, 33 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 4, 5, 6, 8 |

| | | | | | |
|---|---|----------------|------------------------|------------------------|---------|
| 5 | <p>Vaimne ja kehaline tasakaal (5 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. • Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. • Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. • Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. • Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile. • Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid. | 34, 35, 36, 37 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1, 3, 6 |
|---|---|----------------|------------------------|------------------------|---------|

Õpilase õpitulemused Kohtla-Järve Slaavi Põhikooli seisukohast:

1. Õpilane analüüsib sügavamalt oma igapäevast kehalist aktiivsust ning oskab koostada ja jälgida personaalset treeningukava, võttes arvesse kehalist vormi ja eesmärgi.
2. Õpilane osaleb aktiivselt erinevates liikumisüritustes ja -tegevustes, edendades ausa mängu põhimõtteid ning andes tagasisidet kaasõpilastele ja ürituste korraldajatele.
3. Õpilane süvendab arusaamist spordi ja tantsu kultuurilisest tähtsusest ning oskab analüüsida ja hinnata erinevaid liikumisüritusi ja -traditsioone mitmekesisemas kontekstis.
4. Õpilane täiustab oma liikumisoskusi erinevates keskkondades ja situatsioonides, rakendades neid nii spordivõistlustel kui ka igapäevaelus, ning edendades turvalisust ja koostööd tegevustes.
5. Õpilane süvendab arusaamist kehalistest võimetest ja nende seosest tervisega, ning oskab analüüsida ja hinnata enda kehalisi võimeid ning teha teadlikke valikuid vaimse ja kehalise tasakaalu saavutamiseks erinevates eluolukordades.

2.1.4. Hindamine

Kehalise kasvatusa aine hindamisel lähtutakse vastavatest sätetest [PRÕK, §19-22](#) ja [lisa 2, p.1.6](#).

Hindamise eesmärk on saada ülevaade õpitulemuste saavutusest ja õpilase individuaalsest arengust ning kasutada seda teavet õppe tulemuslikumaks kavandamiseks ja enastjuhtiva õppija kujundamiseks. Hinnatakse õpitulemuste saavutatust, mis on kooskõlas õppesisu ja -tegevustega ning vastavuses ainealasete teadmiste, oskuste ja hoiakutega. Hoiakute hindamisel (nt mõistab, kujundab, tähtsustab, väärtustab) antakse õpilasele suunavaid ja toetavaid sõnalisi hinnanguid.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane hindamisprotsessi nii oma töö hindamisel kui ka kaasõpilaste tagasisidestamisel. **Õpilasele on õppeprotsessi alguses teada, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid (Stuudiumi kaudu).** Õpilast suunatakse õppeprotsessi käigus oma õppimist ja püstitatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Detailsemalt kavandab õpetaja hindamise enne trimestri algust koostatud aineplaanis, lähtudes vastavatest põhikooli riikliku õppekava ja kooli õppekava üldosa ja ainekava sätetest.

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest.

Hindamise eesmärk on:

- 1) toetada õpilase arengut;
- 2) anda tagasisidet õpilase õpeedukuse kohta;
- 3) innustada ja suunata õpilast sihikindlalt õppima;
- 4) suunata õpilase enesehinnangu kujunemist, suunata ja toetada õpilast edasise haridustee valikul;
- 5) suunata õpetaja tegevust õpilase õppimise ja individuaalse arengu toetamisel.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega.

Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava.

Hindamine I kooliastmes

I kooliastmes hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, püüdlikkust, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

I kooliastmes arvulist hindamist ei toimu, kasutatakse mitteeristav hindamine. Tööle antakse suuline või kirjalik hinnangud, mis toovad esile õpilase tugevused ja edusammud ja lähtutakse Kohtla-Järve Slaavi Põhikoolis kehtivast hindamise korrast. Puudustele juhib õpetaja tähelepanu taktitundeliselt.

Õpilane õpib õpetaja juhendamisel ise oma tööle hinnangut andma. Õppimise ajal analüüsib õppija õpetaja juhendamisel ja hiljem ka iseseisvalt.

Hindamine II kooliastmes

Õpilane õpib õpetaja juhendamisel ise oma tööle hinnangut andma. Õppimise ajal analüüsib õppija õpetaja juhendamisel ja hiljem ka iseseisvalt:

- 1) Igapäevase kehalise aktiivsuse planeerimine ja hindamine:
 - Õpilane võiks õppida plaanima ja analüüsima oma igapäevast kehalist aktiivsust ning mõõtma südamelöögisagedust.
 - Iseseisvalt võiks õpilane reflekteerida oma kehalist aktiivsust, hindamaks selle mõju oma tervisele ja heaolule ning planeerides tulevaseid tegevusi vastavalt vajadusele.
- 2) Osalemine liikumisüritustel ja -tegevustes ning kultuurilise tähtsuse mõistmine:
 - Õpilane võiks osaleda erinevatel liikumisüritustel ja -tegevustes, pidades silmas ausa mängu põhimõtteid ning reflekteerides saadud kogemusi.
 - Iseseisvalt võiks õpilane analüüsida kultuurilise tähtsusega liikumisüritusi ja -traditsioone ning mõelda nende mõjule ühiskonnas ja enda elus.
- 3) Liikumisoskuste arendamine ja hindamine:
 - Õpilane võiks täiustada erinevaid liikumisoskusi ning jälgida nende arengut erinevates keskkondades ja situatsioonides.
 - Iseseisvalt võiks õpilane analüüsida oma liikumisoskusi ning seada eesmärged nende parandamiseks, arvestades kehaliste võimete ja eesmärkidega.
- 4) Kehaliste võimete arendamine ja tervisliku eluviisi tähtsuse mõistmine:
 - Õpilane võiks seostada kehalisi võimeid arendavaid tegevusi tervise ja seada lühiajalisi eesmärged nende arendamiseks.
 - Iseseisvalt võiks õpilane analüüsida oma kehalisi võimeid ja seada pikemaajalisi eesmärged tervisliku eluviisi saavutamiseks, sealhulgas liikumise ja toitumise tasakaalu osas.
- 5) Vaimse ja kehalise tasakaalu saavutamine ning emotsionaalse intelligentsuse arendamine:
 - Õpilane võiks sooritada erinevaid vaimse ja kehalise tasakaalu soodustavaid tegevusi ning kirjeldada nende mõju endale.
 - Iseseisvalt võiks õpilane analüüsida oma emotsioone ja mõelda erinevatele viisidele nende positiivseks toimetulekuks nii vaimse kui ka kehalise tasakaalu säilitamiseks.

Hindamine III kooliastmes

Õpilane õpib õpetaja juhendamisel ise oma tööle hinnangut andma. Õppimise ajal analüüsib õppija õpetaja juhendamisel ja hiljem ka iseseisvalt:

- 1) Igapäevase kehalise aktiivsuse analüüsimine:
 - Õpilane võiks õppida hindama oma igapäevast kehalist aktiivsust ning jälgima seda kasutades liikumispäevikut.
 - Iseseisvalt võiks õpilane reflekteerida oma kehalist aktiivsust, võrreldes seda seatud eesmärkidega ning arutledes, kuidas oma aktiivsust paremini suunata.
- 2) Osalemine liikumisüritustel ja -tegevustes:
 - Õpilane võiks osaleda erinevates liikumisüritustel ja -tegevustes, analüüsides saadud kogemusi ning pidades silmas ausa mängu põhimõtteid.
 - Iseseisvalt võiks õpilane kirja panna oma kogemused, mõtteid ja võimalikke parandusettepanekuid järgmisteks kordadeks.
- 3) Kehaliste võimete ja liikumisoskuste arendamine:

- Õpilane võiks jälgida ja analüüsida oma arengut kehaliste võimete ja liikumisoskuste osas erinevates keskkondades ning tegevustes.
 - Iseseisvalt võiks õpilane seada endale eesmärged ning jälgida nende saavutamist, samuti võiks ta mõelda, millised harjutused või tegevused aitaksid tal oma oskusi ja võimeid parendada.
- 4) Tervise ja kehaliste võimete tasakaalu hindamine:
- Õpilane võiks süvendada arusaamist kehalistest võimetest ning nende seosest tervisega, analüüsides enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt.
 - Iseseisvalt võiks õpilane reflekteerida oma toitumist, liikumist ja emotsionaalset heaolu ning mõelda, kuidas need aspektid omavahel tasakaalus on või kuidas neid tasakaalustada.