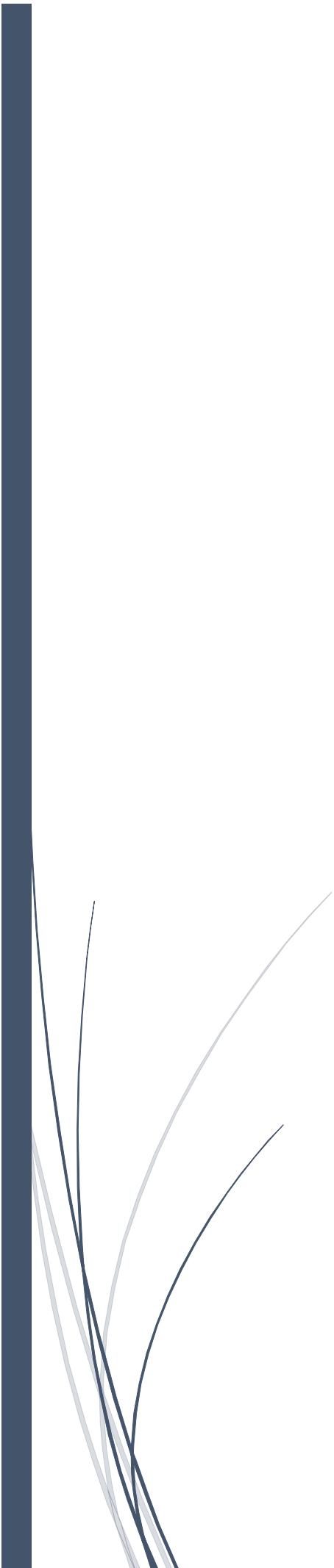


# Kehaline kasvatus

MÄETAGUSE PÕHIKOO



# Sisukord

Sisukord.....	2
1 Kehaline kasvatus.....	3
1.1 Üldalused .....	3
1.1.1 Valdkonnapädevus .....	3
1.1.2 Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht .....	3
1.1.3 Ainevaldkonna kirjeldus.....	4
1.1.4 Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine .....	5
1.1.5 Õppe kavandamine ja korraldamine .....	5
1.1.6 Hindamine .....	6
1.1.7 Õppekeskkond .....	7
1.2 Õppeaine õpetamise eesmärk.....	7
1.3 Õppeaine kirjeldus .....	8
1.4 Teadmised, oskused ja hoiakud kooliastmeti.....	9
1.4.1 I kooliaste .....	9
1.4.2 II kooliaste .....	9
1.4.3 III kooliaste.....	9
1. klass kehaline kasvatus .....	10
2. klass kehaline kasvatus.....	13
3. klass kehaline kasvatus.....	17
4. klass kehaline kasvatus .....	21
5. klass kehaline kasvatus.....	25
6. klass kehaline kasvatus.....	29
7. klass kehaline kasvatus.....	33
8. klass kehaline kasvatus.....	37
9. klass kehaline kasvatus.....	42

# 1 Kehaline kasvatus

## 1.1 Üldalused

### 1.1.1 Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

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 heolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
6. tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

### 1.1.2 Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeaine nädalatundide maht kooliastmeti on järgmine:

1. klass: 2 tundi nädalas
2. klass: 3 tundi nädalas
3. klass: 3 tundi nädalas
4. klass: 3 tundi nädalas
5. klass: 3 tundi nädalas
6. klass: 2 tundi nädalas
7. klass: 2 tundi nädalas
8. klass: 2 tundi nädalas
9. klass: 2 tundi nädalas

Õppeaine nädalatundide jagunemine kooliastmete sees ja õppesisu klasside kaupa määratakse kindlaks kooli õppekavas arvestusega, et õpitulemused ning kooliastmete lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud oleksid saavutatavad.

### 1.1.3 Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli.

**Liikumispädevust** kujundatakse kõigis kooliastmeis 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, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
4. oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

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

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

**Liikumine ja kultuur.** Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli 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 esmased 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.

#### **1.1.4 Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine**

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 arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega.

Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.

#### **1.1.5 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 kasvatuse rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
2. arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitusi 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 õpivalikutest; 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.

### **1.1.6 Hindamine**

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandamise hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnatena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mittenumbrilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast.

Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist.

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, 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.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

### **1.1.7 Õppekeskkond**

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid. Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

## **1.2 Õppeaine õpetamise eesmärk**

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

### 1.3 Õppeaine kirjeldus

Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

1. **Liikumisoskused** jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:
  - a. 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;
  - b. oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
  - c. oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
  - d. oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).
2. **Tervis ja kehalised võimed.** Õpilane omandab teadmised tervisega (aerobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.
3. **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.
4. **Liikumine ja kultuur.** Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida.

Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.



5. **Vaimne ja kehaline tasakaal.** Õpilane omandab esmased 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.

## **1.4 Teadmised, oskused ja hoiakud kooliastmeti**

### **1.4.1 I kooliaste**

Õpilane:

1. omandab 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. omab kogemust vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

### **1.4.2 II kooliaste**

Õpilane:

1. omandab 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.

### **1.4.3 III kooliaste**

Õpilane:

1. omandab 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.

## 1. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
Kehaline aktiivsus	
Vestlus teemal: kehaline aktiivsus ja tervis. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Vestlus teemal: täiskasvanu poole pöördumine abi kutsumisel.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. teab, et kehaline aktiivsus on tervisele kasulik.</li> <li>2. märkab liikudes enesetunde muutust;</li> <li>3. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>4. märkab abi vajamist tunnis.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; enesetunne; 112.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).</p>	
Liikumine ja kultuur	
Kodukorra ja mängureeglite tutvustamine, vestlus teemal: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine. Vestlus teemal: spordi- ja tantsuüritused. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matkaradadel. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Erinevad tantsud ja tantsumängud.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. järgib liikumisõpetuse tunni kodukorda, mängureegleid, on kaaslastega sõbralik ja toetav.</li> <li>2. teab tantsu ja liikumisega seotud üritusi.</li> <li>3. teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; riietub liikumiseks sobilikult;</li> <li>4. teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</li> <li>5. oskab liikuda koos täiskasvanud saatjaga tuttavas keskkonnas;</li> <li>6. tantsib üksi, paaris ja rühmas; avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</li> </ol>

<p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen;</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimat.</p>	
<p>Liikumisoskus</p>	
<p>Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Lühimat või õppekäik looduskeskkonnas. Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpsiharjutused. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Harjutused ja mängud suuskadel. Ohutus suusatamisel. Suuskade hoiustamine. Harjutused palliga üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused. Tasakaaluharjutused. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine . Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Veega kohanemine, sukeldumine, libisemine, edasi liikumine selili ja rinnuli.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> <li>2. liigub edasi suuskadel harjutustes ja liikumismängudes;</li> <li>3. teab kelgu hoidmisvajadust;</li> <li>4. käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes;</li> <li>5. sooritab tasakaaluharjutusi asendites ja liikumisel;</li> <li>6. korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</li> <li>7. arvestab peamisi turvalise ja ohutu liikumise põhimõtteid.</li> <li>8. arvestab tegevustes kaaslastega;</li> <li>9. annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta õpetaja juhendamisel;</li> <li>10. toob õpetaja juhendamisel näiteid erinevate liikumistegevuste kohta;</li> <li>11. tunneb ennast vees kindlalt, sukeldub, libiseb.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös</p>	

<p>paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.</p>	
Tervis ja kehalised võimed	
<p>Liikumismängud. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Vestlused kehalistest võimetest ja nende seosest tervisega õpetaja juhendamisel, tegevuse käigus annab õpetaja teavet, millist kehalist võimet kõige rohkem arendati. Teabe andmine, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</li> <li>2. nimetab kehalisi võimeid;</li> <li>3. teab, et liikudes kulub energiat ja toiduga saab energiat.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.</p>	
Vaimne ja kehaline tasakaal	
<p>Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.</p>	

## 2. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
Kehaline aktiivsus	
<p>Kehalise aktiivsuse ja tervise seostamine. Igapäevase liikumise olulisus. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Südamelöögisageduse muutumine liikumisel. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. teab, et laps peab iga päev kehaliselt aktiivne olema;</li> <li>2. märkab liikudes enesetunde muutust;</li> <li>3. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>4. märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> Subjekttiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele; galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.</p>	
Liikumine ja kultuur	
<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine õpetaja juhendamisel. Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Kodukorra ja mängureeglite tutvustamine, vestlused teemal: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine. Ausa mängu põhimõtted. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. loob midagi liikumisega seotult;</li> <li>2. kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana;</li> <li>3. teab ja järgib liikumisõpetuse tunni kodukorda, mängureegleid, on kaaslastega sõbralik ja toetav, on tutvunud ausa mängu põhimõtetega;</li> </ol>

<p>enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine, liicluseeskirjade järgimine. Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. oskab nimetada enda harrastatava ala esindajaid ning tantsu ja liikumisega seotud üritusi;</li> <li>5. teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; riietub liikumiseks sobilikult;</li> <li>6. teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</li> <li>7. oskab liikuda tuttavas keskkonnas;</li> <li>8. tantsib üksi, paaris ja rühmas; avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen;</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.</p>	
<p>Liikumisoskus</p>	
<p>Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpitsaharjutused. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Harjutused ja mängud suuskadel. Suuskade hoidmine, allapanek ja pakkimine. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused. Veega kohanemise harjutused. Hõljumine, libisemine, sukeldumine, 25m ujumise</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> <li>2. liigub edasi suuskadel harjutustes ja liikumismängudes;</li> <li>3. teab esmast suuskade hoidmisvajadust;</li> <li>4. käsitleb vahendeid harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> <li>5. on veega kohanenud, oskab sukelduda, veepinnal hõljuda, libiseda, edasi liikuda;</li> <li>6. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veohutuslaseid oskusi;</li> </ol>

<p>kompleksharjutus. Vettehüpped. Ohutusnõuded vees. Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. sooritab tasakaaluharjutusi asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</li> <li>8. korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</li> <li>9. arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</li> <li>10. arvestab tegevustes kaaslastega;</li> <li>11. annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</li> <li>12. toob näiteid erinevate liikumistegevuste kohta.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitsemine; kehakontrolli oskus.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.</p>	
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	
<p>Liikumismängud. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Vestlused kehalistest võimetest ja nende seosest tervisega õpetaja juhendamisel. Tegevuste ja kehaliste võimete seostamine. Lihtsa hinnangu andmine enda kehalistele võimetele õpetaja juhendamisel. Teabe andmine, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat. Kehalisevõimete mõõtmise testid</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</li> <li>2. nimetab kehalisi võimeid;</li> <li>3. sooritab kehalisi võimeid mõõtvaid harjutusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>4. teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</li> </ol>

<p><b>Põhimõisted:</b> tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.</p>	
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	
<p>Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>2. märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.</p>	



### 3. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
Kehaline aktiivsus	
<p>Vestlused teemal: soovituslik kehaline aktiivsus, sammude arv. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu pöörduda, kuidas abi kutsuda</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</li> <li>2. märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</li> <li>3. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>4. märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> Subjekttiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga; galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.</p>	
Liikumine ja kultuur	
<p>Soojendusharjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiskavade loomine üksi või kaaslastega õpetaja juhendamisel.</p> <p>Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Õpetaja juhised kooliväliste ürituste läbiviimisest ja arutelud. Ürituste jälgimine meedias. Ausa</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. loob midagi liikumisega seotult;</li> </ol>

<p>mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, kodukorra- ja mängureeglite kokku leppimine. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliteekonna ohutus, liikluseeskirjade järgimine. Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tants kui eneseväljendusvahend</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</li> <li>3. teab ja järgib liikumisõpetuse tunni kodukorda, ausa mängu põhimõtteid üldiselt;</li> <li>4. teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> <li>5. teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; riietub liikumiseks sobilikult;</li> <li>6. teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</li> <li>7. oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;</li> <li>8. tantsib üksi, paaris ja rühmas; avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen;</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.</p>	
<p>Liikumisoskus</p>	
<p>Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppisaharjutused. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> <li>2. liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</li> <li>3. teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</li> </ol>

<p>Liikumine eneseväljenduse vahendina. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Harjutused ja mängud suuskadel. Suuskade hoidmine, allapanek ja pakkimine. Hõljumine, sukeldumine, rinnuli- ja seliliujumine. Vettehüpped. Ohutusnõuded vees. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused. Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Hinnangu andmine oma teadmistele ja oskustele etteantud skaalal.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> <li>5. oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</li> <li>6. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</li> <li>7. hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</li> <li>8. korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</li> <li>9. arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</li> <li>10. arvestab tegevustes kaaslasi;</li> <li>11. annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse</li> <li>12. toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.</p>	
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	
<p>Liikumismängud. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi</p>	<p>Õpilane:</p>

<p>mõtlemata, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine terviseiga õpetaja juhendamisel. Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</li> <li>2. nimetab kehalisi võimeid;</li> <li>3. mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</li> <li>4. teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed. <b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.</p>	
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	
<p>Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>2. märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu. <b>Praktilised tööd:</b> õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.</p>	

#### 4. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
Kehaline aktiivsus	
<p>Vestlused teemal: soovituslik kehaline aktiivsus, sammude arv. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu pöörduda, kuidas abi kutsuda.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</li> <li>2. märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</li> <li>3. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>4. märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).</p>	
Liikumine ja kultuur	
<p>Soojendusharjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiskavade loomine üksi või kaaslastega õpetaja juhendamisel.</p> <p>Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Õpetaja juhised kooliväliste ürituste läbiviimisest ja arutelud. Ürituste jälgimine meedias. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, kodukorra- ja mängureeglite kokku leppimine. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. loob midagi liikumisega seotult;</li> <li>2. kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</li> <li>3. teab ja järgib liikumisõpetuse tunni kodukorda, ausa mängu põhimõtteid üldiselt;</li> </ol>

<p>harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliteekonna ohutus, lii kluseeskirjade järgimine. Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tants kui eneseväljendusvahend</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> <li>5. teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; riietub liikumiseks sobilikult;</li> <li>6. teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</li> <li>7. oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;</li> <li>8. tantsib üksi, paaris ja rühmas; avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.</p>	
<p>Liikumisoskus</p>	
<p>Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpitsaharjutused. Hüppe- ja jook sukombinatsioonid. Hüppeid ja hüpaku id sisaldavad tantsud. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Harjutused ja mängud suuskadel. Suuskade hoidmine, allapanek ja pakkimine. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> <li>2. liigub edasi suuskadel, harjutustes ja liikumismängudes;</li> <li>3. teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</li> <li>4. käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> <li>5. hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</li> <li>6. korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</li> </ol>

<p>Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Hinnangu andmine oma teadmistele ja oskustele etteantud skaalal.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</li> <li>8. arvestab tegevustes kaaslasti;</li> <li>9. annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse</li> <li>10. toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.</p>	
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	
<p>Liikumismängud. Korvpalli põrgatamine, viskamine, püüdmine, mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpalli tutvustavad harjutused. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine terviseiga õpetaja juhendamisel. Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta. Kehalisevõimete mõõtmise testid.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</li> <li>2. nimetab kehalisi võimeid;</li> <li>3. mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</li> <li>4. teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> terviseiga seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; eneseanalüüs.</p>	

<p><b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; tulemuste analüüs.</p>	
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	
<p>Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>2. märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.</p>	



## 5. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
Kehaline aktiivsus	
<p>Vestlused teemal: soovituslik kehaline aktiivsus, sammude arv. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu pöörduda, kuidas abi kutsuda. Kergemate kehaliste testide täitmine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</li> <li>2. plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</li> <li>3. mõõdab enda südamelöögisagedust;</li> <li>4. kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> <li>5. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</li> <li>6. teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).</p>	
Liikumine ja kultuur	
<p>Soojendusosa läbiviimine kaaslastele. Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Õpetaja juhised kooliväliste ürituste läbiviimisest ja arutelud. Spordi- ja tantsuürituste jälgimine meedias. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, kodukorra- ja</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</li> </ol>

<p>mängureeglite kokku leppimine. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliteekonna ohutus, liicluseeskirjade järgimine. Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tants kui eneseväljendusvahend</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</li> <li>3. teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</li> <li>4. teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> <li>5. mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</li> <li>6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> <li>7. avastab looduses liikumise võimalusi;</li> <li>8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</li> <li>9. tantsib üksi, paaris ja rühmas;</li> <li>10. mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</li> <li>11. avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.</p>	
<p>Liikumisoskus</p>	
<p>Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Matk looduses. Jalgrattamatk.</p>	<p>Õpilane:</p>

<p>Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpetsaharjutused. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Harjutused jõulinnakul. Suusatamine klassikalises ja uisusamm sõiduviisis. Erinevad tõusuviisid ja laskumised. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused.</p> <p>Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused.</p> <p>Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Hinnangu andmine oma teadmistele ja oskustele etteantud skaalal. Liikumine tõukeratastel.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> <li>2. liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;</li> <li>3. rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> <li>4. käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> <li>5. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</li> <li>6. rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li> <li>7. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> <li>8. analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</li> <li>9. analüüsib enda liikumisosi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</li> <li>10. teab liikumisosi liikumisharrastuses.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.</p>	
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	
<p>Liikumismängud. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Tervisega seotud</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</li> <li>2. seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</li> </ol>

<p>kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</li> <li>4. analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li> <li>5. mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.</p>	
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	
<p>Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> <li>2. kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</li> <li>3. märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.</p>	

## 6. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
Kehaline aktiivsus	
<p>Vestlused teemal: soovituslik kehaline aktiivsus, sammude arv. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu pöörduda, kuidas abi kutsuda.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</li> <li>2. plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</li> <li>3. mõõdab enda südamelöögisagedust;</li> <li>4. kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> <li>5. sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</li> <li>6. teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).</p>	
Liikumine ja kultuur	
<p>Soojendusharjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiskavade loomine üksi või kaaslastega õpetaja juhendamisel.</p> <p>Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Õpetaja juhised kooliväliste ürituste läbiviimisest ja arutelud. Ürituste jälgimine meedias. Ausa</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</li> </ol>

<p>mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, kodukorra- ja mängureeglite kokku leppimine. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliteekonna ohutus, liikluseeskirjade järgimine. Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tants kui eneseväljendusvahend</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</li> <li>3. teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</li> <li>4. teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> <li>5. mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</li> <li>6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> <li>7. avastab looduses liikumise võimalusi;</li> <li>8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</li> <li>9. tantsib üksi, paaris ja rühmas;</li> <li>10. mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</li> <li>11. avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.</p>	
<p>Liikumisoskus</p>	
<p>Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Matk looduses. Jalgrattamatk.</p>	<p>Õpilane:</p>

<p>Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpetsaharjutused. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Harjutused jõulinnakul. Suusatamine klassikalises sõidu- ja uisusamm sõiduviisis. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused. Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Hinnangu andmine oma teadmistele ja oskustele etteantud skaalal. Liikumine tõukeratastel.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> <li>2. liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;</li> <li>3. rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> <li>4. käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> <li>5. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</li> <li>6. rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li> <li>7. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> <li>8. analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</li> <li>9. analüüsib enda liikumisosi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</li> <li>10. teab liikumisosi liikumisharrastuses.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.</p>	
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	
<p>Liikumismängud. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Tervisega seotud</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</li> <li>2. seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</li> </ol>

<p>kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta. Kehalisevõimete mõõtmise testid.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</li> <li>4. analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li> <li>5. mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.</p>	
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	
<p>Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> <li>2. kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</li> <li>3. märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.</p>	



## 7. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
Kehaline aktiivsus	
<p>Vestlused teemal: soovituslik kehaline aktiivsus, sammude arv. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu pöörduda, kuidas abi kutsuda.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</li> <li>2. peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</li> <li>3. teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</li> <li>4. kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> <li>5. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</li> <li>6. rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</li> <li>7. teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.</p>	
Liikumine ja kultuur	
<p>Soojendusharjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiskavade loomine üksi või kaaslastega õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Õpilane:</p>

<p>Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Õpetaja juhised kooliväliste ürituste läbiviimisest ja arutelud. Ürituste jälgimine meedias. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, kodukorra- ja mängureeglite kokku leppimine. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliteekonna ohutus, liikluseeskirjade järgimine. Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tants kui eneseväljendusvahend.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</li> <li>2. on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</li> <li>3. mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</li> <li>4. teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</li> <li>5. järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> <li>6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> <li>7. analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</li> <li>8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</li> <li>9. mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</li> <li>10. organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.</p>	
<p>Liikumisoskus</p>	
<p>Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Matk looduses. Jalgrattamatk.</p>	<p>Õpilane:</p>

<p>Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpetsaharjutused. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Harjutused jõulinnakul. Suusatamine klassikalises sõidu- ja uisusamm sõiduviisis. Pidurdused, pöörded, slaalom. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused. Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Hinnangu andmine oma teadmistele ja oskustele etteantud skaalal. Liikumine tõukeratastel. Jää- ja saalihoki mängimine. Orienteerumine.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> <li>2. liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</li> <li>3. rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> <li>4. käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> <li>5. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</li> <li>6. seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li> <li>7. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8</li> <li>8. annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</li> <li>9. annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</li> <li>10. seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel</p>	
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	
<p>Liikumismängud. Harjutusvara, tehnika, taktika sportmängude läbiviimisel. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</li> </ol>

<p>kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</li> <li>3. seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</li> <li>4. on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</li> <li>5. analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li> <li>6. analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aerobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineeritus, tasakaal; eneseanalüüs.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.</p>	
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	
<p>Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> <li>2. seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</li> <li>3. mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</li> <li>4. mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.</p>	

## 8. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
Kehaline aktiivsus	
<p>Vestlused teemal: soovituslik kehaline aktiivsus, sammude arv. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu pöörduda, kuidas abi kutsuda.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</li> <li>2. peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</li> <li>3. teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</li> <li>4. kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> <li>5. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</li> <li>6. rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</li> <li>7. teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.</p>	

Liikumine ja kultuur	
<p>Soojendusharjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiskavade loomine üksi või kaaslastega õpetaja juhendamisel.</p> <p>Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Õpetaja juhised kooliväliste ürituste läbiviimisest ja arutelud. Ürituste jälgimine meedias. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, kodukorra- ja mängureeglite kokku leppimine. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliteekonna ohutus, liikluseeskirjade järgimine. Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tants kui eneseväljendusvahend.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</li> <li>2. on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</li> <li>3. mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</li> <li>4. teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</li> <li>5. järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> <li>6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> <li>7. analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</li> <li>8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</li> <li>9. mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</li> <li>10. organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.</p>	

Liikumisoskus	
<p>Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Matk looduses. Jalgrattamatk. Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpitsaharjutused. Hüppe- ja jooksupühkumise kombinatsioonid. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Harjutused jõulinnakul. Suusatamine klassikalises sõidu- ja uisusamm sõiduviisis. Pidurdused, pöörded, slaalom. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused. Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Hinnangu andmine oma teadmistele ja oskustele etteantud skaalal. Liikumine tõukeratastel. Jää- ja saalihoki mängimine. Orienteerumine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> <li>2. liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</li> <li>3. rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> <li>4. käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> <li>5. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</li> <li>6. seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li> <li>7. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> <li>8. annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</li> <li>9. annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</li> <li>10. seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel</p>	

Tervis ja kehalised võimed	
<p>Liikumismängud. Sportmängud (korvpall, võrkpall, jalgpall) reeglite järgi. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta. Kehaliste võimete mõõtmise testid.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</li> <li>2. mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</li> <li>3. seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</li> <li>4. on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</li> <li>5. analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li> <li>6. analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.</p>	
Vaimne ja kehaline tasakaal	
<p>Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> <li>2. seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</li> </ol>



	<ol style="list-style-type: none"><li>3. mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</li><li>4. mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</li></ol>
<b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.	

## 9. klass kehaline kasvatus

Õppesisu	Õpitulemused
Kehaline aktiivsus	
<p>Vestlused teemal: soovituslik kehaline aktiivsus, sammude arv. Suunavad küsimused ja vestlused teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Liikumine haigestumise või vigastuse järgselt. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Kuhu pöörduda, kuidas abi kutsuda.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</li> <li>2. peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</li> <li>3. teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</li> <li>4. kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> <li>5. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</li> <li>6. rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</li> <li>7. teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.</p>	

Liikumine ja kultuur	
<p>Soojendusharjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiskavade loomine üksi või kaaslastega õpetaja juhendamisel.</p> <p>Osalemine koolivälistel liikumisüritustel. Õpetaja juhised kooliväliste ürituste läbiviimisest ja arutelud. Ürituste jälgimine meedias. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, kodukorra- ja mängureeglite kokku leppimine. Info andmine kodukohas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslaste suhtes. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumine pargis, väljasõitudel, matka- ja suusaradadel. Kooliteekonna ohutus, liikluseeskirjade järgimine. Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tants kui eneseväljendusvahend</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</li> <li>2. on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</li> <li>3. mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</li> <li>4. teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</li> <li>5. järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> <li>6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> <li>7. analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</li> <li>8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</li> <li>9. mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</li> <li>10. organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.</p>	

Liikumisoskus	
<p>Kõndimine, jooksmine erinevates keskkondades. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Matk looduses. Jalgrattamatk. Hüppeharjutused, liikumisega vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpitsaharjutused. Hüppe- ja jooksupühkumise kombinatsioonid. Keha liikumine ajas ja ruumis erinevates rütmides, heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Harjutused jõulinnakul. Suusatamine klassikalises sõidu- ja uisusamm sõiduvõis. Pidurdused, pöörded, slaalom. Palli ja muude vahendite käsitlemise harjutused üksi, paaris, rühmas. Liikumismängud ja teatevõistlused. Tasakaaluharjutused paigal ja liikumisel, erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Kehatunnetuse ja -hoiu harjutused. Liikumisoskuste nimetamine. Oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine. Ohutusega arvestamine erinevate tegevuste juures, kaaslastega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Hinnangu andmine oma teadmiste ja oskuste etteantud skaalal. Liikumine tõukeratastel. Jää- ja saalihoki mängimine. Toenghüpped, maandumised, tasakaalu- ja kehahoiuasendid. Ripped. Akrobaatika. Orienteerumine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> <li>2. liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</li> <li>3. rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> <li>4. käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> <li>5. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</li> <li>6. seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li> <li>7. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> <li>8. annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</li> <li>9. annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</li> <li>10. seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel</p>	

Tervis ja kehalised võimed	
<p>Liikumismängud. Sportmängud (korvpall, võrkpall, jalgpall) reeglite järgi. Harjutused oma keharaskusega. Painduvuse ja tasakaalu arendamine. Tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Vestlused keha energia kulutamise ja toiduga energia saamise kohta. Kehaliste võimete mõõtmise testid.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</li> <li>2. mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</li> <li>3. seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</li> <li>4. on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</li> <li>5. analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li> <li>6. analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</li> </ol>
<p><b>Põhimõisted:</b> kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.</p> <p><b>Praktilised tööd:</b> kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.</p>	
Vaimne ja kehaline tasakaal	
<p>Meelerahu-, kehatunnetus-, lõõgastus- ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> <li>2. seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>3. mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</li><li>4. mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</li></ol>
<b>Põhimõisted:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.	