

Ainevaldkond “Kehaline kasvatus”

1. Üldalused

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

1.2. Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht

ÕPPEAINE	1. klass	2. klass	3. klass	4. klass	5. klass	6. klass	7. klass	8. klass	9. klass
kehaline kasvatus	3	3	3	3	3	2	2	2	2

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

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:

- 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, jätkatakse järgmistes kooliastmetes;
- oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 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, kogupäevakooli õuetegevused ja liikumisringid).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, 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 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.

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. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine

Kehalise valdkonna õppeainete õppimise kaudu toetatakse õpilastes kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab valdkonnaülesete õppeainete eesmärgipärane lõimimine ning läbivate teemade käsitlemine. Toetatakse lõimingut õppeainete vahel. Lõimingut teostatakse ainetundide, õppekäikude, projektide, praktiliste tegevuste ja ürituste kaudu.

Üldpädevused	Tegevused ainetunnis
kultuuri- ja väärtuspädevus – suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid;	• Osalemine spordi- ja tantsuüritustel. • Ausa mängu reeglite jälgimine tunnis ja võistlustel. • Loovtööde raames spordi- ja tantsuürituse korraldamine. • Salliv suhtumine erinevate võimetega õpilastesse. • Arutlemine päevakajaliste spordiürituste teemal.
sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus ennast teostada; toimida aktiivse, teadliku, abivalmi ja vastutustundliku kodanikuna ning toetada	• Omavaheline suhtlus spordi- ja liikumismängudes. • Koostöö arendamine ja ühiste reeglite kokkuleppimine.

ühiskonna demokraatlikku arengut ja Eesti riiklikku iseseisvust; teada ja järgida ühiskondlikke väärtusi ja norme; austada erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust, religioonide ja rahvuste omapära; teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides; aktsepteerida inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi ning arvestada neid suhtlemisel;	• Kaasõpilase ja õpetaja eesmärgistatud kuulamine, kuuldu põhjal tegutsemine ja kuuldule hinnangu andmine.
enesemääratluspädevus– suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades; käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise; lahendada suhtlemisprobleeme;	• Eneserefleksiooni ülesanded, diskussioon ning kogemuste jagamine kaasõpilaste ja õpetajaga. • Lahendusvariantide väljapakkumine oma seisukoha väljaütlemiseks. • Enda eesmärkide sõnastamine, eesmärkide poole liikumine ja tagasiside oma eesmärkide saavutamisele.
õpipädevus– suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hankida õppimiseks, hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; planeerida õppimist ja seda plaani järgida; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades; seostada omandatud teadmisi varemõpituga; analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi;	• Erinevate tõhusate õpistrateegiate kasutamine õppetöös. • Oma õppimise planeerimine, eesmärkide seadmine, oma töö organiseerimine ja hindamine töö eri etappides. • Osalemine olümpiaadidel, võistlusel.
suhtluspädevus– suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada nii emakeeles kui ka võõrkeeltes, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada; lugeda ning eristada ja mõista teabe- ja tarbetekste ning ilukirjandust; kirjutada eri liiki tekste, kasutades	• Üldisi suhtlusoskusi arendavad meetodid, rühmatööd, ühisprojektid, ideede kaardistamine. • Situatsioonide äratundmine (emotsioonid, käitumine).

korrektset viitamist, kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili; väärtustada õigekeelsust ja väljendusrikast keelt ning kokkuleppel põhinevat suhtlemisviisi;	
matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus – suutlikkus kasutada matemaatikale omast keelt, sümboleid, meetodeid koolis ja igapäevaelus; suutlikkus kirjeldada ümbritsevat maailma loodusteaduslike mudelite ja mõõtmisvahendite abil ning teha tõendus põhiseid otsuseid; mõista loodusteaduste ja tehnoloogia olulisust ja piiranguid; kasutada uusi tehnoloogiaid eesmärgipäraselt;	• Erinevate mõistete kasutamine, seoste loomine ümbritseva maailmaga, probleemide lahendamine, loogiline arutlemine, põhjendamine ja tõestamine. • Erinevate tervise- ja spordiäppide kasutamine. • Terviseandmete mõõtmine ja töötlemine.
ettevõtlikkuspädevus – suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi erinevates elu- ja tegevusvaldkondades; näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi, aidata kaasa probleemide lahendamisele; seada eesmärgid, koostada plaane, neid tutvustada ja ellu viia; korraldada ühistegevusi ja neist osa võtta, näidata algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest; reageerida loovalt, uuendusmeelselt ja paindlikult muutustele; võtta arukaid riske; rakendada finantskirjaoskust;	• Liikumismängude loomine ja kasutamine. • Kohtunikena osalemine võistlustel. • Mängureeglite loomine ja selgitamine kaasõpilastele.
digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades; olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid	• Erinevaid tervise- ja spordiäppide spordikellade kasutamine. • Info otsimine, töötlemine ja esitlemine. • Treeningpäeviku täitmine.

ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.	
---	--

Läbivad teemad	Tegevused ainetunnis
Elukestev õpe ja karjääri kujundamine: taotletakse õpilase kujunemist isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu, täitma erinevaid rolle muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elu teadlike otsuste kaudu, sealhulgas tegema sobivaid haridus- ja töölaseid valikuid.	• Mängulised tegevused tunnis. • Mõeldakse oma võimalikele tulevastele spordiharrastustele ning arutletakse, millised eeldused ja võimalused on neil olemas. • Oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse jälgimine
Keskkond ja jätkusuutlik areng: taotletakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes hoiab ja kaitseb keskkonda ning väärtustab jätkusuutlikkust, on valmis leidma lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele.	• Keskkonnamõjudega arvestamine liikumisharrastuse kujunemisel.
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: taotletakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähtsust, tunneb end ühiskonnaliikmena ning toetub oma tegevuses riigi kultuurilistele traditsioonidele ja arengusuundadele.	• Osalemine rahvaspordi üritustel osalejana või vabatahtlikuna ürituse korraldamisel.
Kultuuriline identiteet: taotletakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumisladi kujundajana ning kultuuride muutumist ajaloo vältel, kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktikate eripärast ning kes väärtustab	• Paaris- ja rühmatööd tehes: aidatakse jõuda mõistmiseni, et teatud tavad ja kombed on omased teatud kultuurile; kujundatakse käitumisharjumusi;

omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust ning on kultuuriliselt salliv ja koostööaldis.	toetatakse uudishimu ja sallivust uue ja erineva suhtes;
Teabekeskond ja meediakasutus: taotletakse õpilase kujunemist teadlikuks ja analüüsivaks inimeseks, kes tajub ja teadvustab adekvaatselt ümbritsevat teabekeskonda, suudab kriitiliselt analüüsida ja kasutada meediamaailma sisu ja allikaid, tunnustab autorsust, oskab luua kvaliteetset meediasisu, arvestades oma eesmärgi ja ühiskonnas omaksvõetud suhtlemise norme, ning toimib turvaliselt ja vastutab oma käitumise eest end ümbritsevas teabekeskonnas	• Erinevate teabekeskondade kasutamine info hankimiseks ja töötlemiseks. • Spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine meedias. • Spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine.
Tehnoloogia ja innovatsioon: taotletakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja nüüdisaegseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvast tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas.	• Spordiäppide, -kellade kasutamine ja nendelt tulemuste lugemine ja analüüsimine.
Tervis ja ohutus: taotletakse õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ning kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele.	• Situatsiooni ja rollimängudes osalemine. • Vaikuseminutid, vaimse tervise programmide tutvustamine.
Väärtused ja kõlblus: taotletakse õpilase kujunemist kõlbeliselt arenenud inimeseks, kes tunneb üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.	• Arutlemine väärtusteemadel. • Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

I kooliastmes toimuvad poistele ja tüdrukutele tunnid koos. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi.

Kooli kehalise kasvatus tunnid toimuvad võimlas, ujumistunnid kooli ujulas ning suusatunnid Kiviõli Seikluskeskuses. Koolis on jõusaal, kus on erinevad jõudrenazöörid. Peeglisaalis viiakse läbi võimlemist ja aulas tantsulist liikumist.

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda. Tähtis osa on aruteludel, et suunata õpilast 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.

Õpetajad teevad õpet kavandades ja korraldades koostööd.

Õpetamisel

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatus rõhuasetustest ning lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega.
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega, et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu, jne.
- 7) kasutatakse mitmekesisest õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.

1.6. Hindamine

Kehalise kasvatus valdkonna ainete hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest, põhikooli riikliku õppekava lisast 2 (Kehalise kasvatus riiklik ainekava) ja kooli hindamisjuhendist.

Õpetaja ja õpilane eesmärgistavad oma tegevuse iga õppeühiku, -teema ja –perioodi alguses.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Hindamisel võrreldakse õpilase arengut eelnevalt seatud õpieesmärkidega.

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

Õppimist toetava hindamise käigus analüüsitakse õpilase teadmisi, oskusi, hoiakuid, väärtushinnanguid ja käitumist. Õpetaja annab suulist ja kirjalikku individuaalset tagasisidet õpilase arengu kohta. Tagasiside kirjeldab õpilase tugevaid külgi ja vajakajäämisi ning sisaldab ettepanekuid edaspidisteks õpilase arengut toetavateks tegevusteks. Õppimist toetav hindamine on pidev, lähtub õpilase individuaalsusest, panusest õppetöösse ja tema edusammudest. Hinnanguid ja tagasisidet annavad ka kaasõpilased. Õpetaja ja kaaslaste hinnangu kõrval on suur roll enesehindamisel. Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase. 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. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

Hindamisel võib võtta arvesse õpilase oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

I kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

1.7. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond tagab liikumisvõimalusi ja liikumispädevuse väljakujunemist. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata nende 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 selle kaudu erinevaid ülesandeid mängus.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Kooli kehalise kasvatuses toimuvad võimlas, ujumistunnid kooli ujulas ning suusatunnid Kiviõli Seikluskeskuses. Koolis on jõusaal, kus on erinevad jõudrenazöörid, jalgratas. Peeglisaalis viiakse läbi võimlemist ja aulas tantsulist liikumist. Õuetunde viiakse läbi Kiviõli linnastaadionil kooli hoovis välisväljakul, kooli võimlas ja suusatunde Kiviõli seikluskeskuses. Õpilased saavad kasutada rõivistuid ning pesemisruume.

1.8. 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. Ainekava Kehaline kasvatus

2.1. Kooliastmete lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Õpilane: 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	Õpilane: 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;	Õpilane: 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;

tegevustest ning emotsioonide märkamisest.	5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.	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.
--	--	--

2.2. Õpitulemused kehalises kasvatuses

Õpitulemused 1. klass	Õppesisu
Liikumisoskused Õpilane 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes 3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides, arvestab tegevustes kaaslasi; 5) annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud	1) Kõnni-, jooksumängud ja harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. 2) Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppemängud. 3) Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused. 4) Liikumine koostöös teistega. 5) Vahendi hoidmine. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega.

kirjelduse alusel; 6) toob näiteid erinevate liikumisvõimaluste kohta.	6) Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. 7) Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisvõime harjutused vahendite abil.
Tervis ja kehalised võimed Õpilane 1) teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 2) oskab sooritada kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi; - teab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; 3) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	1) Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine. Paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus, koordineerimine. 2) Kehalisi võimeid arendavad harjutused ja mängud.
Kehaline aktiivsus Õpilane 1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; 2) teab soojendusharjutusi paigal ning liikumisel kätele, jalgadele, kerele; - oskab küsida ja kutsuda abi.	1) Aktiivne osalemine liikumistundides. Soojenduse tegemine, enne kehalist tegevust ja venitused pärast füüsilist aktiivsust.
Liikumine ja kultuur Õpilane 1) teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 2) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 3) oskab riietuda liikumise tegevuseks sobilikult; 4) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 5) tunneb osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumänge; 6) oskab ohutult liigelda kooliümbruses.	1) Hügieeni järgimine. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Riietumine vastavalt ilmastikule. 2) Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus. 3) Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitus- ja otsimismängud. Osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumängud. Liikumismängud sees ja väljas
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane	1) Kehatunnetusharjutused: pingutamise-, venituse- ja lõdvestusharjutused.

1) teab, mis on pingutus ja lõdvestus; 2) teab tähelepanuharjutusi ja - mängu; 3) oskab ette näidata venituse harjutusi; 4) oskab sooritada õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi.	2) Meelerahuharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused.
--	--

Õpitulemused 2. klass	Õppesisu
Liikumisoskused Õpilane: 1) teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 2) teab peamisi hügieeni nõudeid; 3) oskab iseseisvalt riietuda vastavalt ilmastikule; 4) oskab kasutada edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, koostöös paarilise- ja rühmaga; 5) oskab käsitleda vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 6) oskab näiteid tuua erinevatest liikumisostest: rippumine, jooksmine, hüppamine, roomamine; 7) oskab kasutada suusavarustust: paelte sidumine, saabaste jalga panemine; 8) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis edasi liikuda; 9) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 10) oskab põrgatada palli tugevama käega paigal; 11) oskab lüüa ja peatada palli jalaga;	1) Kõnni-, jooksumängud ja harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. 2) Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. 3) Hüppemängud. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpiharjutused. 4) Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine. 5) Edasiliikumise oskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Liikumine koostöös teistega. 6) 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). Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid,

12) oskab visata palli kahe käega pea kohalt; 13) suudab visata palli täpsusele ja kaugusele.	põrgatamine parema ja vasaku käega. Palli löömise oskused käte ja jalgadega.
Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1) teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 2) oskab sooritada kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi; 3) teab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	1) Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine. 2) Painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus, koordinatsioon. 3) Kehalisi võimeid arendavad harjutused ja mängud.
Kehaline aktiivsus Õpilane: 1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; 2) teab soojendusharjutusi paigal ning liikumisel kätele, jalgadele, kerele; 3) oskab küsida ja kutsuda abi.	1) Aktiivne osalemine liikumistundides Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust ja venitused pärast füüsilist aktiivsust.
Liikumine ja kultuur Õpilane: 1) teab ja järgib isiklikku hügieeni ohutusnõudeid; 2) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 3) oskab riietuda liikumistegevuseks sobilikult; 4) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 5) tunneb osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumänge; - suudab ja oskab ohutult liigelda kooliümbruses.	1) Hügieeni järgimine. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Riietumine vastavalt ilmastikule. 2) Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus. 3) Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitus- ja otsimismängud. Osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumängud. Liikumismängud sees ja väljas. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane:	1) Kehatunnetusharjutused: pingutamis-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

1) teab, mis on pingutus ja lõdvestus; 2) teab tähelepanuharjutusi ja - mängu; 3) oskab ette näidata venitusharjutusi; 4) oskab sooritada õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi	2) Meelerahuharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused.
---	--

Õpitulemused 3. klass	Õppesisu
Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 3) eab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selilias endis edasi liikuda; 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;	1) Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. 2) Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas. 3) Hüppemängud. Hüppe- ja jooksumängude kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused. 4) Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Liikumine koostöös teistega. 5) Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäte 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). 6) Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega. Palli löömisoskus käte ja jalgadega.

10) arvestab tegevustes kaaslasid; 11) annab tagasisidet enda liikumisostuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; 12) toob näiteid erinevate liikumisostuste kohta.	
Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab kehalisi võimeid; 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	1) Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine. 2) Painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus, koordinatsioon. 3) Kehalisi võimeid arendavad harjutused ja mängud.
Kehaline aktiivsus Õpilane: 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.	1) Aktiivne osalemine liikumistundides. Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust. 2) Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.
Liikumine ja kultuur Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;	1) Hügieeni järgimine. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Riietumine vastavalt ilmastikule. 2) Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus. 3) Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumängud. Liikumismängud sees ja väljas.

4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult; 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; 9) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu	Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	1) Kehatunnetusharjutused: pingutamis-, venitus- ja lõdvestusharjutused. 2) Meelerahuharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused.

Õpitulemused 4. klass	Õppesisu
------------------------------	-----------------

Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele	1) Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust. 2) 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. 3) Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsesena; 9) analüüsib enda liikumisosi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisosi liikumisharrastuses.	1) Rivi- ja korraharjutused. 2) Põhivõimlemine. 3) Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikudes. 4) Rakendusvõimlemine: ronimine; käte erinevad haarded ja hoided. 5) Akrobaatika. 6) Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. 7) Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe äratõuke alalt. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. 8) Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise sammudelt. 9) Ujumine. Rinnuli- seliliujumise tehnika täiustamine. 10) Orienteerumine. Oskab kasutada äppi.

	11) Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. 12) Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. 13) Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. 14) Jalgpall. Söötmine, löögitehnika. 15) Rahvastepall. Meeskonnatöö. 16) Saalihoki, pesapall, sulgpall - tutvumine uute mängudega ja võimalusel nende harrastamine. 17) Suusatamine (mäesuusatamine ja murdmaasuusatamine). 18) Ohutusreeglid rajal. Suuskade kandmine ja jalga panemine, ära võtmine. Kukkumine. Pidurdamine, pöörded laskumisel, slaalom
Liikumine ja kultuur Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse	1) Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. 2) Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. 3) Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust. 4) Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

eripära; 7) avastab looduses liikumise võimalusi; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda; 9) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi	1) Kogemuse ja mõju kirjeldamine. 2) Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.
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.	1) Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul. 2) Soojendusharjutused. 3) Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. 4) 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
--	---

Õpitulemused 5. klass	Õppesisu
Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele	1) Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust. 2) 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. 3) Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes,	1) Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. 2) Põhivõimlemine. 3) Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikudes. 4) Rakendusvõimlemine: ronimine; käte erinevad haarded ja hoided. 5) Akrobaatika.

lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	6) Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. 7) Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. 8) Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise sammudelt. 9) Ujumine. Rinnuli- ja seliliujumise tehnika täiustamine. 10) Orienteerumine. Oskab kasutada äppi. 11) Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. 12) Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. 13) Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. 14) Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine. 15) Rahvastepall. Meeskonnatöö. 16) Saalihoki, pesapall, sulgpall - tutvumine uute mängudega ja võimalusel nende harrastamine. 17) Suusatamine (mäesuusatamine ja murdmaasuusatamine). 18) Ohutusreeglid rajal. Suuskade kandmine ja jalga panemine, ära võtmine. Kukkumine. Pidurdamine, pöörded laskumisel, slaalom
Liikumine ja kultuur Õpilane:	1) Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse

1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) avastab looduses liikumise võimalusi; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; 9) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	saanud. 2) Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. 3) Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust. 4) Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi	1) Kogemuse ja mõju kirjeldamine. 2) Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine
Kehaline aktiivsus	1) Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on

Õpilane: 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 2) mõõdab enda südamelöögisagedust; 3) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 5) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul. 2) Soojendusharjutused. 3) Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. 4) 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.
---	--

Õpitulemused 6. klass	Õppesisu
Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise	1) Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust. 2) 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. 3) Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele	
Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab edasi liikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	1) Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. 2) Põhivõimlemine 3) Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikudes. Rakendusvõimlemine: ronimine; käte erinevad haarded ja hoided. 4) Akrobaatika. 5) Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. 6) Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. 7) Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise sammudelt. 8) Ujumisviiside tehnika täiustamine. 9) Orienteerumine Oskab kasutada äppi. 10) Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. 11) Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. 12) Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. 13) Jalgpall. Mäng reeglite järgi. Söötmine, löögitehnika. 14) Rahvastepall. Meeskonnatöö.

	15) Saalihoki, pesapall, sulgpall - tutvumine uute mängudega ja võimalusel nende harrastamine. 16) Suusatamine (mäesuusatamine ja murdmaasuusatamine). 17) Ohutusreeglid rajal. Suuskade kandmine ja jalga panemine, ära võtmine. Kukkumine. Pidurdamine, pöörded laskumisel, slaalom.
Liikumine ja kultuur Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) avastab looduses liikumise võimalusi; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda; 9) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	1) Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. 2) Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. 3) Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust. 4) Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane:	1) Kogemuse ja mõju kirjeldamine. 2) Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.

1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine
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.	1) Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul. 2) Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. 3) 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.

Õpitulemused 7. klass	Õppesisu
-----------------------	----------

Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	1) Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. 2) Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. 3) Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. 4) Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi,	1) Rivi -ja korraharjutused. 2) Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine. 3) Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. 4) Akrobaatika. 5) Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. 6) Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused.

paarilise ja rühmaga; 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Kõrgushüpe (üleastumishüpe). 7) Pallivise hoojooksult. 8) Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. 9) Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. 10) Jalgpall. Mäng reeglite järgi. Söötmine, löögitehnika. 11) Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf jt.mängude tutvustamine ja mängimine. 12) Ujumisviiside tehnika täiustamine. 13) Suusatamine (mäesuusatamine ja murdmaasuusatamine). 14) Ohutusreeglid rajal. Suuskade kandmine ja jalga panemine, ära võtmine. Kukkumine. Pidurdamine, pöörded laskumisel, slaalom.
Liikumine ja kultuur Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; 2) on osalenud osavõtjana, vaatejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja	1) Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. 2) Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. 3) Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.

ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	1) Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamisega. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
Kehaline aktiivsus Õpilane: 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et	1) Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. 2) Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust. 3) Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. 4) Taastumist toetavad harjutused.

hinnata enda kehalist aktiivsust; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; 6) traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumise vigastusi.	5) Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
--	---

Õpitulemused 8. klass	Õppesisu
Tervis ja kehalised võimed Õpilane: 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	1) 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. 2) Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. 3) Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika	1) Rivi -ja korraharjutused. 2) Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside

saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. 3) Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. 4) Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.. 5) Akrobaatika. 6) Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. 7) Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). 8) Pallivise sammudelt. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. 9) Korvpalli võistlusmäärused. Visked, söödud, põrgatmised. Mäng reeglite järgi. 10) Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. 11) Jalgpall. Mäng reeglite järgi. Söötmine, löögitehnika. 12) Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf jt.mängude tutvustamine ja mängimine. 13) Ujumisviiside tehnika täiustamine. 14) Suusatamine (mäesuusatamine ja murdmaasuusatamine). 15) Ohutusreeglid rajal. Suuskade kandmine ja jalga panemine, ära võtmine. Kukkumine. Pidurdamine, pöörded laskumisel,
--	---

	slaalom.
Liikumine ja kultuur Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	1) Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. 2) Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. 3) Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. 4) Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga). 5) Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	1) Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. 2) Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamisega. 3) Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.

2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	
Kehaline aktiivsus Õpilane: 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse 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.	1) Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. 2) Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust. 3) Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. 4) Taastumist toetavad harjutused. 5) Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.

Õpitulemused 9. klass	Õppesisu
Tervis ja kehalised võimed Õpilane:	1) Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega.

1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	2) Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. 3) Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. 4) Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. 5) Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs
Liikumisoskused Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;	1) Rivi -ja korraharjutused. 2) Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. 3) Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. 4) Harjutused lüüsimba vastupidavuse arendamiseks; Jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusarjutused õla ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. 5) Akrobaatika.

6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	6) Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. 7) Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). 8) Pallivise hoojooksult. 9) Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. 10) Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ült palling ja pallingu vastuvõtt ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. 11) Jalgpall. Mäng reeglite järgi. Söötmine, löögitehnika. 12) Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf jt. mängude tutvustamine ja mängimine. 13) Ujumisviiside tehnika täiustamine. 14) Suusatamine (mäesuusatamine ja murdmaasuusatamine). 15) Ohutusreeglid rajal. Suuskade kandmine ja jalga panemine, ära võtmine. Kukkumine. Pidurdamine, pöörded laskumisel, slaalom.
Liikumine ja kultuur Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna	1) Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. 2) Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.

väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust; 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana; 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses; 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi; 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	3) Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. 4) Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	1) Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamisega. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.
Kehaline aktiivsus Õpilane: 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;	1) Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.

2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse 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.	2) Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. 3) Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. 4) Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. 5) Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust. 6) Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. 7) Taastumist toetavad harjutused. 8) Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
---	--