

Tartu Luterliku Peetri Kooli õppekava üldosa LISA 10 „Liikumisõpetuse ainekava”

Liikumisõpetuse ainekava

Aine üldkirjeldus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda objektiivset hinnangut kehalise vormisoleku tasemele ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks. Siia kuulub ka valmisolek sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks, koostöö väärtustamine sportimisel/liikumisel ning teadmised Eesti ja maailma spordisündmustest.

Liikumisõpetuse peamine eesmärk on vahendada õpilastele armastust liikumise vastu, anda neile vajalikud oskused ja teadmised kehaliseks aktiivsuseks. Mida rohkem ja mitmekesisemalt saab õpilane erinevaid liigutuslikke kogemusi, seda teadlikumaks muutub ta oma keha. Lisaks õpivad õpilased nägema liikumise-liigutuste ilu, kogema/kontrollima erinevaid emotsioone, tegema koostööd, austama kaaslasi ja reegleid. Tundide ülesandeks on toetada laste loomupärast liikumisaktiivsust. Võimalikult palju liigutakse värskes õhus.

I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse seadusega ettenähtud korras. Põhialadena kuuluvad põhikooli liikumisõpetuse ainekavva võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- või jalgpall), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine või uisutamine) ning orienteerumine.

Hindamine

Hindamise eesmärk on toetada eelkõige õpilase arengut ja õpimotivatsiooni, tagasiside andmine tema arengu kohta, õpilase innustamine ja suunamine. Kujundav hindamine keskendub eelkõige õpilase arengu hindamisele tema varasemate saavutustega ning oluliseks peetakse õpilase kaasamist hindamisprotsessi. I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. II ja III 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.-8. klassis kasutatakse mitteeristavat hindamist; 9. klassis 5-palli süsteemi nii nagu see on kirjeldatud kooli õppekava üldosas.

Üldpädevuste kujundamine

Liikumisõpetusel on suur roll väärtuspädevuse kujundamisel. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemist toetatakse liikumisõpetuses tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalsed ja kodanikupädevust arendab koostöö liikudes/sportides, õpetades inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

Enesemääratluspädevust arendatakse liikumisõpetuses oma kehalisi võimeid hinnates ning neid arendades, samuti oma käitumist jälgides ja kontrollides, järgides terveid eluviise, vältides ohuolukordi.

Ettevõtluspädevust arendades õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise jätkuvõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Matemaatiline-, loodus ja tehnoloogiapädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalisetöövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselmatemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust.

Lõimumine teiste valdkondadega

Keel ja kirjandus. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteadet jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat.

Matemaatika. Kõikide liikumisõpetuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Liikumisõpetus toetab keskkonna väärtustamist liikumisel/sportimisel. Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalne. Liikumisõpetuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid). Spordifotod.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

Liikumisõpetuse ainekava I kooliastmes

Tartu Luterlik Peetri Kool

Liikumisõpetuses õppe- ja kasvatuse eesmärgidena taotletakse, et 3. klassi lõpetaja:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvad liikumisviisid ja harjutused; sooritada erinevaid kõnni, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda liikumisõpetuse tunnis (saalis, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumissportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepituid (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja – inventari;
- harjutab aktiivselt liikumisõpetuse tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

Liikumisõpetuse tundide arv nädalas I kooliastmes: 1. klassis – 2 tundi, 2. klassis – 3 tundi, 3. klassis – 3 tundi.

I kooliastme liikumisõpetuse õpitulemused

1.KLASS	2.KLASS	3.KLASS
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST		
Mõistab regulaarse liikumise tähtsust tervisele.	Kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele.	Kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele ning nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.
Oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval liigeldes.		
Teab tunni reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid ning hügieeninõudeid.	Peab kinni tunni reeglitest, täidab ohutusnõudeid ja mängureegleid, täidab peamisi hügieeninõudeid.	Järgib tunni reegleid, ohutusnõudeid ja mängureegleid, peab kinni hügieeninõuetest.
Oskab öelda, kas kogetud kehaline koormus oli kerge/raske.	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele.	
Loetleb spordialasid.	Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	
VÕIMLEMINE		
Oskab rivistuda viirgu ja kolonni ning liikuda järgmistel viisidel: Päkikõnd ,kõnd kandadel, liikumine juurdevõtu sammuga kõrvale.	Oskab liikuda, kasutades rivisammu(P) ja võimlejasammu(T).	
Oskab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel.	Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.	
Sooritab veered kägaras ja sirutatult ning juurdeviivaid harjutusi turiseisuks ja tirelikuks.	Sooritab tireli ette, turiseisu ja abistamisega kaldpinnalt tireli taha.	Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha.
Oskab hüpitsat käsitseda.	Hüpleb hüpitsat ette tiirutades.	Hüpleb hüpitsat ette tiirutades 30 sekundit järjest.
JOOKS, HÜPPED, VISKED		
Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.		
Oskab pikemal distant sil arvestada oma jõuvarudega.	Suudab joosta võimetekohase tempoga 5 minutit.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1km.pikkuse distant si

Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes.	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendel-teatejooksus.	
Oskab palli õigesti hoida ja sooritab palliviske paigalt.	Sooritab palliviske paigalt ja oskab teha kahesammulist hoojooksu.	Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoojooksuga.
Sooritab kaugushüppe paigalt vetruva maandumisega.	Sooritab kaugushüppe paigalt ja oskab hoojooksu.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
LIIKUMISMÄNGUD		
Osaleb aktiivselt jooksu-, hüppe-ja viskemängudes.	Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.	
Tunneb rahvastepalli reegleid, on kaasmängijatega sõbralik ja kuulab kohtuniku otsust.	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ja austab kohtuniku otsust.	
TANTSULINE LIIKUMINE		
Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. Mängib ja tantsib lihtsamaid lalu-ja tantsumänge.		
SUUSATAMINE		
Suusatab laugel nõlval, kasutades paaristõukelise sammuga sõiduviiisi.	Suusatab, kasutades paaristõukelise sammuga sõiduviiisi ja vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduviiisi.	
Laskub mäest põhiasendis. Suusatab jõukohases tempos.		
UISUTAMINE		
Libiseb jalgade tõukega paralleelselt uiskudel. Oskab sõitu alustada ja lõpetada.	Libiseb jalgade tõukega paralleelselt uiskudel. Oskab sõitu alustada ja lõpetada. Uisutab järjest 4 minutit.	
UJUMINE		
Oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda.		
Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.		

Õppesisu alateemad

1.KLASS	2.KLASS	3.KLASS
Võimlemine	Võimlemine	Võimlemine
<u>Rivi –ja korraharjutused.</u>	<u>Rivi ja korraharjutused.</u>	<u>Rivi-ja korraharjutused.</u>
Rivistumine ühte viirgu.	Tervitamine ravis. Loendamine	Rivistumine .Loendamine.
Rivistumine kolonni	kaheks. Pöörded paigal.	Pöörded paigal.

<p>ühekaupa. Pöörded paigal. Põhiseisang, joondumine, tervitamine.</p> <p><u>Põhiasendid ja liikumine.</u></p> <p>Algseis, sulgseis, päkkseis, harkseis, toengkägar, toengpõlvitus, iste, toengiste, kägariste, kõhuli, selili, kükkl.</p> <p>Käed all, ees, ülal, kõrval, puusal, pihkseongus, sõrmseongus. Kere pööre, painutamine, vibutamine, käte ja jalgade ringitamine ja hargitamine. Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammu pikkusega. Päkk-, kand- ja kägarkõnd. Juurdevõtusamm kõrvale. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käte asenditega ja liigutustega.</p> <p><u>Üldarendavad võimlemisharjutused.</u></p> <p>vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel.</p> <p>Matkimisharjutused.</p> <p><u>Hüplemisharjutused.</u></p> <p>Sulg-, harkis-, kükis- ja põlvetoestehüplemine.</p> <p>Hüplemine ümber ja üle vahendite. Üleshüpped kahe jala tõukelt. Ettevalmistavad harjutused hüplemiseks hüpitsa tiirutamisega.</p> <p><u>Rakendusvõimlemine.</u></p>	<p>Harvenemine ja koondumine juurdevõtusammudega käteulatusel. Kujundliikumised.</p> <p><u>Põhiasendid ja liikumine.</u></p> <p>Jalg ees, taga, kõrval. Poolkükkl, kükkl, kägar, toengkägar, rististe, põlvitusiste, toengpõlvitus, toenglamang. Käed rinnal, seljal, õlgadel, kuklal.</p> <p>Kallutamine, käte ja jalgade raputamine, kääritamine, hood, lõdvestused. Päkk-, kand- ja kägarkõnd. Juurdevõtusamm kõrvale. Matkivad kõnniharjutused.</p> <p>Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammu pikkusega.</p> <p><u>Üldarendavad võimlemisharjutused.</u></p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel.</p> <p><u>Hüplemisharjutused.</u></p> <p>Harkhüplemine, käärhüplemine, käärhüplemine jala vahetusega. Sulghüplemine.</p> <p>Hüplemisharjutused hüpitsaga paigal ja liikumisel.</p> <p><u>Rakendusvõimlemine.</u> Roomamine, ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><u>Akrobaatilised harjutused.</u> Veered kägaras ja sirutatult. Juurdevõivad harjutused turiseisuks ja tirelikis.</p>	<p>Kujundliikumised.</p> <p><u>Põhiasendid ja liikumised.</u></p> <p>Algseis, poolkükkl, kükkl. Erinevad jalgade asendid. Erinevad käte asendid. Erinevad liikumisviisid jalgade ja käte erinevate asenditega. Harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.</p> <p>Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammu pikkusega. Kõnd erinevate käteasenditega ja -liigutustega. Kiirenev kõnd üleminekuga jooksole.</p> <p>Rivisamm(P) ja võimlejasamm(T).</p> <p><u>Üldarendavad võimlemisharjutused.</u></p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel.</p> <p><u>Hüplemisharjutused.</u></p> <p>Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette.</p> <p><u>Rakendusvõimlemine.</u></p> <p>Ronimine, roomamine, ripped, toengud. Ronimine varbseinal. Tasakaaluharjutused. tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><u>Akrobaatilised harjutused.</u></p> <p>Veered kägaras ja sirutatult, juurdevõivad harjutused turiseisuks ja tirelikis, trel ette,</p>
--	---	---

<p>Roomamine, ronimine varbseinal üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><u>Akrobaatilised harjutused.</u></p> <p>Veered kägaras ja sirutatult, tirel ette ja juurdeviivad harjutused turiseisuks.</p> <p>Kergejõustik.</p> <p><u>Jooks ja jooksuharjutused.</u></p> <p>Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, siksakina, mööda joont. Tagurpidi jooks. Jooks läbisegi. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Pendelteatejooksu teatevahetus käteplaksuga. Võidujooks kuni 30m ja 60m.</p> <p><u>Hüpped.</u></p> <p>Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe ja kahe jala tõukelt. Ülehüpped takistustest.</p> <p><u>Visked.</u></p> <p>Palli tunnetamine:hoie, viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine parema ja vasaku käega vastu seinat, üle nõõri, võrgu, takistuste.</p> <p>Liikumismängud.</p> <p>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.Liikumine</p>	<p>Tirel ette, veere taha turiseisu ja turiseis. Toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Kergejõustik.</p> <p><u>Jooks ja jooksuharjutused.</u>Jooks suuna muutmisega, reageerimine erinevatele signaalidele. Jooks takistuste ületamisega. Põlvetõste, sääretõstejooks. Kiirendusjooks. Püstilähe. Võidujooks kuni 30m ja 60m. Kestvusjooks 5 min. Erinevad teatejooksud.</p> <p><u>Hüpped.</u></p> <p>Erinevad hüppeharjutused. Üleshüpped kohalt ja hoojooksult. Hüpped üle takistuste. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. <u>Visked.</u></p> <p>Erinevad viskeharjutused erinevates asendites. Palliviske harjutused. Pallivise hoolet.</p> <p>Palli viskamine ja püüdmine paarides.</p> <p>Liikumismängud.</p> <p>Jooksu-, hüppe-ja viskemängud. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Rahvastepall, jalgpall, sulgpall.</p> <p>Tantsuline liikumine.</p> <p>Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi või muusikaga.</p> <p>Loovliikumine.</p> <p>Suusatamine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal</p>	<p>veere taha turiseisu, turiseis, kaldpinnalt tirel taha, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Kergejõustik.</p> <p><u>Jooks ja jooksuharjutused.</u>Jooksuasend, jooksuliigutused Püstilähe. Mitmesugused jooksuharjutused. Kiirendusjooksud. Erinevad jooksud paigal ja edasiliikumiseks.</p> <p>Jooks rahulikus tempos 1 km.</p> <p><u>Hüpped.</u></p> <p>Erinevad hüppeharjutused. Hüpped üle takistuste. Kaugushüpe paigalt ja hoojooksuga. Kõrgushüpe hoojooksult. Ridahüpped.</p> <p><u>Visked.</u></p> <p>Viskeharjutused erinevate vahenditega erinevatest asenditest. Erinevate pallide viskamine ja püüdmine paarides, ringis, kolonnis. Pallivise hoojooksult.</p> <p>Liikumismängud.</p> <p>Liikumismängud maastikul. Jooksu-, hüppe-ja viskemängud.</p> <p>Palli käsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Rahvastepall, jalgpall,</p>
---	---	--

<p>(jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmise.</p> <p>Rahvastepall, jalgpall, sulgpall.</p> <p>Tantsuline liikumine.</p> <p>Liikumine paarilisega kõrvuti ringjoonel. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.</p> <p>Suusatamine.</p> <p>Käitumis ja ohutusnõuded suusarajal ja mäel. Õige kepihoie. Kukkumine ja tõusmine suuskadel.</p> <p>Trepptõus, käärtõus. Tõus madalale nõlvale ja laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuga sõiduvõis.</p> <p>Uisutamine.</p> <p>Kõnd ja libisemine uiskudel. Jalgade tõuge ja libisemine uiskudel.</p>	<p>ning liikudes.</p> <p>Trepptõus, käärtõus.</p> <p>Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuga ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvõis.</p> <p>Uisutamine.</p> <p>Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel.</p> <p>Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Ujumine.</p> <p>Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.</p>	<p>sulgpall.</p> <p>Tantsuline liikumine.</p> <p>Loovliikumine. Laulu-ja tantsumängud.</p> <p>Suusatamine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes.</p> <p>Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuga ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvõis.</p> <p>Uisutamine.</p> <p>Kõnd ja libisemine uiskudel. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine. Mängud jääl.</p>
--	--	--

Liikumisõpetuse ainekava II kooliastmes

Liikumisõpetuse **õppe- ja kasvatuse eesmärkidena** taotletakse, et 6. klassi lõpetaja:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust, harjutab aktiivselt liikumisõpetuse tundides;
- 2) soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise iseseisvaks sportimiseks;

- 3) järgib ohutus- ja hügieenireegleid liikumisõpetuse tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 4) sooritab harjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb tulemusi varasemate tulemustega;
- 5) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada;
- 6) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Liikumisõpetuse tundide arv nädalas II kooliastmes: 4. klassis – 2 tundi, 5. klassis – 3 tundi, 6. klassis – 3 tundi.

II kooliastme õppesisu ja õpitulemused liikumisõpetuses

4. klassi ainekava

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	
Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.
Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.	Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes.
Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tunnis.	Suudab juhendamisel sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja spordib koos kaaslasega.
Kirjeldab ja mõistab ausa mängu põhimõtteid, täidab reegleid ja võistlusmäärusi.	Teab, mida tähendab aus mäng spordis.
Nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi ja tuntud sportlasi.	Teab Eestis toimuvaid suurvõistlusi ja tuntud sportlasi.
VÕIMLEMINE	

<p>Rivi- ja korraharjutused. Kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega (diagonaalselt, silmusena, “maona” ja “teona”) ühekaupa kolonnis.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsaga.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.</p> <p>Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Akrobaatika. Tirel ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p>	<p>Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (16 takti) saatelugemise või muusika saatel.</p> <p>Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p>
KERGEJÕUSTIK	
<p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujoos.</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p>	<p>Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus.</p> <p>Jookseb omas tempos järjest 7 minutit.</p> <p>Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>Sooritab hoojooksult palliviske.</p>
LIIKUMIS-JA SPORTMÄNGUD	
<p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: pörgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepalli erinevad variandid.</p>	<p>Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.</p> <p>Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> <p>Oskab mängida rahvastepalli, tunneb mängureegleid ja austab kohtuniku otsust.</p>
TANTSULINE LIIKUMINE	

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Loovtantsu põhielement keha.	Oskab paarilise vahetusega tantsida eesti rahva-ja seltskonnatantse. Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.
ORIENTEERUMINE	
Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.	Oskab orienteeruda tuttavate silmapaistvate objektide järgi. Teab kuni kümnet põhileppemärki. Oskab mängida erinevaid lihtsamaid orienteerumismänge.
SUUSATAMINE	
Suuskade kinnitamine, õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviiis. Laskumine põhiasendis. Mängud suuskadel.	Suusatab paaristõukelise ühesammulise klassikalise sõiduviiisiga. Suustab vahelduvtõukelise kaheammulise klassikalise sõiduviiisiga. Sooritab laskumise põhiasendis. Läbib suusatades 2 kilomeetri pikkuse(T) või 3 kilomeetri pikkuse(P) distantsi.
UISUTAMINE	
Uisutamine. Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sähkpidurdus. Mängud uiskudel.	Kasutab uisutades sähkpidurdust. Uisutab järjest 4 minutit.

5. klassi ainekava

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	
Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.	Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.
Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.	Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes
Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tunnis. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.	Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi. Oskab sooritada eneseanalüüsi ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele.

Tunneb õpitud spordialade oskussõnu, teab kuidas käituda spordivõistlustel ja tantsuüritusel.	Tunneb õpitud spordialade oskussõnu. Oskab käituda spordivõistlustel.
Kirjeldab ja mõistab ausa mängu põhimõtteid, täidab reegleid ja võistlusmäärusi.	Teab, mida tähendab aus mäng spordis
Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja tuntud sportlasi.	Teab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja tuntuid sportlasi.

VÕIMLEMINE

<p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega (diagonaalselt, silmusena, “maona” ja “teona”) ühekaupa kolonnis.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes..</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P)</p>	<p>Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.</p> <p>Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T).</p> <p>Sooritab põhivõimlemise harjutus-kombinatsiooni (32takti) saatelugemise või muusika saatel.</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p>
---	--

KERGEJÕUSTIK

<p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>	<p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus.</p> <p>Jookseb järjest 8 minutit.</p> <p>Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>Sooritab hoojooksult palliviske.</p>
--	--

LIIKUMIS-JA SPORTMÄNGUD

<p>Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Korvpall. Palli hoie, söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt-ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p>	<p>Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.</p> <p>Sooritab korvpalliga pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile.</p> <p>Sooritab võrkpalliga ülalt-ja altsöödud paarilisega.</p>
TANTSULINE LIIKUMINE	
<p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine.</p> <p>Teiste rahvaste seltskonnatantsud, line-tants vm.</p> <p>Loovtantsu põhielement ruum.</p>	<p>Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh. Eesti ja teiste rahvaste tantse.</p> <p>Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>
ORIENTEERUMINE	
<p>Leppemärgid, maastikuobjektid.</p> <p>Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi.</p> <p>Kompassi tutvustamine.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>	<p>Oskab liikuda joonorientiiride järgi.</p> <p>Teab põhileppemärke (10–15).</p> <p>Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga.</p>
SUUSATAMINE	
<p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduveis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel.</p> <p>Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus.</p> <p>Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega.</p> <p>Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p>	<p>Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduveisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm sõiduveisiga.</p> <p>Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis.</p> <p>Sooritab uisusamm- ja poolsahkpidurduse; läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantssi.</p>
UISUTAMINE	
<p>Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine.</p> <p>Ülejalasõitu vasakule ja paremale.</p> <p>Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.</p>	<p>Sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale.</p> <p>Kasutab uisutades sahkpidurdust.</p> <p>Uisutab järjest 5 minutit.</p>

6. klassi ainekava

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	
<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsukui tervisliku eluviisi oluline komponent.</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.</p>
<p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades.</p>	<p>Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid liikumisõpetuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes.</p>
<p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi.</p>	<p>Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne.</p>
<p>Teadmised kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p>	<p>Oskab sooritada eneseanalüüsi ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid.</p>
<p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p>	<p>Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Teab, mida tähendab aus mäng spordis.</p>
<p>Teadmised suurvõistlustest ja üritustest Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, sportlasi ja võistkondi. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>
VÕIMLEMINE	

<p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste: kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsaga paigal ja liikudes.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita.</p> <p>Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Rühiharjutused: Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Iluvõimlemine(T): põlvetooste-, põlvetoostevahetus- ja sammhüpe.</p> <p>Akrobaatika: Harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest.</p>	<p>Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel.</p> <p>Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.</p> <p>Sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T.)</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p>
--	---

KERGEJÕUSTIK

<p>Jooks.Kiirjooks ja selle eelsoojendus.Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks.</p> <p>Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).</p> <p>Visked. Pallivise hoojooksult.</p>	<p>Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus.</p> <p>Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>Sooritab hoojooksult pallivise.</p> <p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</p> <p>Jookseb järjest 9 minutit.</p>
--	---

LIIKUMIS-JA SPORTMÄNGUD

<p>Korvpall.Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi</p> <p>Võrkpall.Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling.</p> <p>Kolme viskega võrkpall.</p> <p>Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall.Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine.</p> <p>Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>Sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas).</p> <p>Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvpallis.</p> <p>Sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis.</p> <p>Sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis.</p> <p>Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud</p>
---	---

	kontrollharjutust.
TANTSULINE LIHKUMINE	
<p>Ruunitaju ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm.</p> <p>Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel(energilisus, jõulisus, pehmus jt).</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud.</p> <p>Teiste rahvaste seltskonnatantsud, line-tants vm.</p>	<p>Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh. Eesti ja teiste rahvaste tantse.</p> <p>Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>
ORIENTEERUMINE	
<p>Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine.</p> <p>Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel.</p> <p>Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.</p>	<p>Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi.</p> <p>Teab põhileppemärke (10–15).</p> <p>Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</p> <p>Oskab mängida orienteerumismänge plaani ja kaardiga ning kaardita.</p>
SUUSATAMINE	

<p>Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.</p> <p>Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.</p> <p>Laskumine madalasesendis. Poolsahkpööre.</p> <p>Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel.</p> <p>Teatesuusatamine.</p>	<p>Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise-uisusamm sõiduviisiga.</p> <p>Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis.</p> <p>Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.</p> <p>Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.</p> <p>Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P).</p>
UISUTAMINE	
<p>Uisutamine. Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas.</p> <p>Ülejalasõit vasakule ja paremale.</p> <p>Start, sõit kurvis ja finišeerimine.</p> <p>Kestvusuisutamine.</p> <p>Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<p>Sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale.</p> <p>Kasutab uisutades sahkpidurdust.</p> <p>Uisutab järjest 6 minutit.</p>

Liikumisõpetuse ainekava III kooliastmes

Põhikooli lõpuks õpilane:

- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada sportlikku liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

Klass: 7. klass**Õppe-kasvatustöö eesmärgid**

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	
<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.</p> <p>Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.</p> <p>Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes.</p> <p>Analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.</p> <p>Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tunnis.</p>
VÕIMLEMINE	
<p>Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused: koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele</p>	<p>Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel.</p>

<p>lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga.</p> <p>Aeroobika (T). Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale.</p>	<p>Sooritab aeroobika põhisamme muusika saatel.</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p>
KERGEJÕUSTIK	
<p>Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p>	<p>Suudab joosta järjest 9 minutit (T) ja 10 minutit (P).</p> <p>Jookseb pendelteatejooksu.</p> <p>Sooritab kõrgushüppe üleastumistehnikaga.</p> <p>Sooritab hoojooksult palliviske.</p>
LIIKUMIS-JASPORTMÄNGUD	
<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.</p> <p>Mängib erinevaid liikumismänge.</p>	<p>Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente.</p> <p>Oskab korvpalli põrgatada, sööta, püüda ning sooritada lähiviset ja liikumiselt viset korvile.</p> <p>Oskab sooritada ülalt- ja altsöötu.</p> <p>Sooritab altpallingut ning võtab pallingut vastu.</p> <p>Mängib võrkpalli lihtsustatud mänguvariantidega.</p> <p>Oskab vedada jalgpalli takistuste vahel, sööta kaaslasele, peatada palli, lüüa palli väravale.</p> <p>Mängib jalgpalli reeglite järgi.</p> <p>Mängib erinevaid liikumismänge vahenditega (saalihoki, sulgpall, käsipall jne.).</p>
TANTSULINE LIIKUMINE	
<p>Rahvaste ja seltskonnatantsud, sh kontratantsud, <i>line</i>-tants vm.</p> <p>Loovtantsu elementide kasutamine.</p>	<p>Tantsib erineva iseloomuga ja erinevates stiilides paaris-jarühmatantse.</p>
ORIENTEERUMINE	
<p>Orienteerumine maastikul kaardiga.</p>	<p>Teab orienteerumiskaardi leppemärke, kaardi mõõtkava, oskab määrata kaugusi.</p> <p>Läbib orienteerumisraja enda võimete kohaselt.</p>
TALIALAD	
<p>Suusatamine. Laskumine madalalendis. Sakk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- jalaskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek</p>	<p>Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.</p>

paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine.	Suudab uisutada järjest 8. minutit.
---	-------------------------------------

Klass: 8. klass

Õppe-kasvatustöö eesmärgid

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	
<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.</p> <p>Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.</p> <p>Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes.</p> <p>Analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.</p>
VÕIMLEMINE	

<p>Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused: koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Aeroobika (T). Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p> <p>Akrobaatika. Harjutuste kombinatsioonid. Püramiidid.</p>	<p>Oskab kasutada üldarendavaid võimlemisharjutusi spordialade eelsoojendusena.</p> <p>Sooritab kehalise võimekuse teste. Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel. Sooritab aeroobika põhisamme muusika saatel. Sooritab enda mõeldud akrobaatikakava.</p>
KERGEJÕUSTIK	
<p>Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5 sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p> <p>Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p>	<p>Oskab sooritada erinevaid soojendus- ja venitusharjutusi.</p> <p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega nii püsti-kui madallähtest.</p> <p>Suudab joosta järjest 9 minutit (T) ja 11 minutit (P).</p>
LIIKUMIS -JA SPORTMÄNGUD	
<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.</p> <p>Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.</p> <p>Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p> <p>Mängib erinevaid liikumismänge.</p>	<p>Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Kinnistab eelnevalt õpitud korvpalli tehnikaelemente. Kaitse- ja ründetegevuse omandamine.</p> <p>Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Täiustab ülalt-ja altsöötü. Altpallingu täiustamine, ülaltpallingu sooritamine.</p> <p>Oskab vedada jalgpalli takistuste vahel, sööta kaaslasele, peatada palli, lüüa palli väravale.</p> <p>Mängib jalgpalli reeglite järgi. Mängib erinevaid liikumismänge vahenditega (saalihoki, sulgpall, käsipall, frisbee jne.).</p>
TANTSULINE LIIKUMINE	
<p>Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu täiustamine.</p> <p>Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine.</p>	<p>Tantsib erineva iseloomuga ja erinevates stiilides paaris-ja rühmatantse.</p>
ORIENTEERUMINE	
<p>Orienteerumine maastikul kaardiga.</p>	<p>Teab orienteerumiskaardi</p>

	leppemärke, kaardi mõõtkava, oskab määrata kaugusi. Läbib orienteerumisraja enda võimete kohaselt.
TALIALAD	
Suusatamine. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kaheammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine.	Suusatab õige tehnika ja ühtlase tempoga. Suusatab paaristõukelise ühe- ja kaheammulise sõiduviisiga. Uisutab järjest 8 minutit.

Klass: 9. klass

Õppe-kasvatustöö eesmärgid

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi;
- 3) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 4) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 5) osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST	
VÕIMLEMINE	
<p>Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemis-harjutused: koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks;</p>	<p>Teab erinevaid jõu- ja venitusharjutusi. Sooritab kehalise võimekuse teste. Testitulemuste analüüs.</p>

<p>jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ja kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Aeroobika (T). Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.</p> <p>Akrobaatika. Harjutuste kombinatsioonid. Püramiidid.</p>	<p>Sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel. Sooritab aeroobika põhisamme muusika saatel. Sooritab enda mõeldud akrobaatikakava.</p>
KERGEJÕUSTIK	
<p>Jooks. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5 sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p> <p>Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p>	<p>Oskab sooritada erinevaid soojendus- ja venitusharjutusi.</p> <p>Suudab joosta järjest 9 minutit (T) ja 12 minutit (P).</p> <p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega nii püsti-kui madallähtest.</p>
LIIKUMIS-JASPORTMÄNGUD	
<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumiselt. Katted. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng 3:3 ja 5:5.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöökök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetused platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Mäng. Mängib erinevaid liikumismänge.</p>	<p>Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Mängib korvpalli reeglite järgi.</p> <p>Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Teab mängijate asetust platsil ja liikumist pallingu sooritamisel. Mängib võrkpalli reeglite järgi.</p> <p>Mängib jalgpalli reeglite järgi. Mängib erinevaid liikumismänge vahenditega (saalihoki, sulgpall, käsipall, frisbee jne.).</p>
TANTSULINE LIIKUMINE	
<p>Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.</p>	<p>Tantsib erineva iseloomuga ja erinevates stiilides paaris- ja rühmatantse.</p>
ORIENTEERUMINE	
<p>Orienteerumine maastikul kaardiga.</p>	<p>Teab orienteerumiskaardi leppemärke, kaardi mõõtkava, oskab määrata kaugusi. Läbib orienteerumisraja enda võimete kohaselt.</p>
TALIALAD	
<p>Suusatamine. Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Sahn-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine</p>	<p>Suusatab ühtlase tempoga. Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.</p>

<p>maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kaheammuline sõiduveis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduveisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Õpitud sõiduveiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p> <p>Uisutamine. Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine.</p>	<p>Uisutab järjest 9 minutit. Uisutab tagurpidi ülejalasõitu.</p>
--	---