

2.8. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

2.8.1. Üldalused

2.8.1.1 Ainevaldkonna kirjeldus ja liikumispädevus

Kehaline kasvatus on õppeaine, mille eesmärgiks on kujundada õpilaste liikumispädevus. Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatuses eesmärk põhikoolis on kujundada õpilase motivatsioon, teadmised, oskused ja harjumus igapäevaselt aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

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

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda. Viis ainekava läbivat valdkonda on: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisoskus

Liikumisoskused jagunevad nelja oskuste alarühma ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes:

- 1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.
- 2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.
- 3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.
- 4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Eelpool toodud liikumisoskuste kujundamisega tegeletakse läbivalt kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilastel kujuneksid mitmekülgsed oskused liikuda erinevates tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi.

Mitmekülgsete liikumisoskuste omandamine on oluline, et oleks võimalik tegeleda erinevate liikumis- ja sporditegevustega ja tunda ennast seejuures kompetentsena.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Regulaarselt põhikoolis ja gümnaasiumis toimuv tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ühtse metoodika alusel kujundab õpilaste teadlikkust tema tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Oluline teema on ka liikumise ja toitumise tasakaal. Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on olulised, et inimene saaks hakkama igapäevaste tegevustega, ennetaks haiguseid, tunneks ennast suutlikuna võtta osa erinevatest liikumistegevustest ja on seotud üldise elukvaliteediga läbi eluaja. Oskustega seotud kehalised võimed nagu koordineatsioon, osavus, kiirus, tasakaal laiendavad inimese võimalusi olla kehaliselt aktiivne ja hakkama saada igapäevaste olukordadega. Lisaks on teemaks ka liikumise ja toitumise tasakaal, kulutatud ja saadav energia ja tervislik toitumine.

Kehaline aktiivsus

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile. Liikumisharjumuste kujundamisel on oluline regulaarne kehaline aktiivsus ja teadmised tervistavast liikumisest.

Liikumine ja kultuur

Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtlemiskultuurist. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja. Liikumine ja kultuur on omavahel tihedalt põimunud nii erinevates elukutsetes, liikumis- ja sporditraditsioonide, ürituste, väljapaistvate sportlaste ja kultuuriinimeste (tantsijad, näitlejad jne) kaudu. Kultuuri kandjad ja mõjutajad saavad olla kõik ühiskonna liikmed.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest, emotsioonide märkamisest ja juhtimisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline seisund on omavahel tihedalt seotud. Oluline on osata märgata enda vaimset ja kehalist seisundit, sh endas toimuvaid emotsioone, aidata kaasa tasakaalu kujunemisele ja hoida seda. Eelnev on seotud ka kahe laialt levinud mõistega: kehaline kirjaoskus ja kehaliselt haritud inimene. Lisaks on arvestatud, et liikumine ja tervis on olulised inimese heaolu tagavad komponendid.

2.8.1.2. Lõiming teiste ainevaldkondadega, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine

Lõiming teiste ainevaldkondadega toimub kehalises kasvatuses läbivate teemade käsitlemise ja üldpädevuste arendamise kaudu. Ühised õppeprojektid on kavandatud kehalises kasvatuses inimeseõpetuse ja bioloogiaga. Ülekooliliste teemanädalate raames ka teiste õppeainetega. Kõigis kooliastmetes keskendutakse spordi ja liikumise alase sõnavara õpetamisele, sportlaste, spordialade ja spordi ajaloo tundmisele; arendatakse matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalast ning digipädevust läbi erinevate tulemuste ja võimete mõõtmise ning digikeskkondade ja tehniliste spordis vajalike vahendite kasutamise. Õpi-, ettevõtlikkus- ja enesemääratluspädevuse arendamine toimub läbi liikumispädevuse arendamise ja isikliku liikumispäeviku pidamise, milles seatakse eesmärged, jälgitakse arengut, võrreldakse ja analüüsitakse kogutud andmeid enda arengu ning eesmärkide täitumise kohta.

Läbiva teema „Tervis ja ohutus” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema. Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms). Läbiv teema „Kultuuriline identiteet” kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates

spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel arendada kultuuri- ja väärtuspädevust ning kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbivate teemade „Teabekeskond ja meediakasutus” ning „Tehnoloogia ja innovatsioon” käsitlemine kehalises kasvatuses toimub läbi spordisündmuste jälgimise meedias, uurimuslike tööde koostamise, isikliku liikumispäeviku pidamise, erinevate spordiäppide ja keskkondade kasutamise tunnis ning iseseisvates töödes. Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus” seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks ja arendab tema sotsiaalset, kodaniku- ning suhtluspädevust.

2.8.1.3. Hindamine

Hindamisel lähtutakse kooli hindamise korraldusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, kaasatootamist tunnis (aktiivsus, eesmärgistatus, koostöisus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine), kehaliste võimete arengut, regulaarset tunnivälisest kehalist aktiivsust ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

2.8.2. Kehalise kasvatuse ainekava 1.–9. klassis

I kooliaste

Liikumisõpetuse valdkond	Õppesisu	Õpitulemused
<p>1.Liikumisoskused</p> <p>-Vahendil liikumisoskus;</p> <p>-Vahendi käsitlemisoskus;</p> <p>-Kehakontrolli oskus asendites ja liikumistel;</p> <p>- Edasiliikumisoskused.</p>	<p>Võimlemine</p> <p>1. klass:</p> <p>Rivi ja -korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.</p> <p>Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.</p> <p>2. klass:</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1. klass:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p> <p>3) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p> <p>5) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p>

	<p>Rivikorraharjutused: loendamine; harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.</p> <p>Kõnniharjutused: rivisamm</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p>Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused. Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud. Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p> <p>3. klass:</p> <p>Rivikorraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised.</p>	<p>6) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <p>7) arvestab tegevustes kaaslasti;</p> <p>8) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</p> <p>2. klass:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</p> <p>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p> <p>4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>
--	---	--

	<p>Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P).</p> <p>Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused aratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p> <p>Jooks, hüpped, visked</p> <p>1. klass:</p>	<p>5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p> <p>6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p> <p>7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p> <p>9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <p>10) arvestab tegevustes kaaslasiga;</p> <p>11) toob näiteid erinevate liikumisostkuste kohta.</p> <p>3. klass:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes,</p>
--	--	--

	<p>Jooks: jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Hüpped: takistustest üleshüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p>Visked: palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis-)palliga. Pallivise paigalt.</p> <p>2. klass:</p> <p>Jooks: jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped: paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked: tennisvallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p> <p>3. klass:</p> <p>Jooks: jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks;</p> <p>Hüpped: kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt; Visked: viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p> <p>Liikumismängud</p>	<p>liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</p> <p>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p> <p>4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p> <p>6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi;</p> <p>7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p>
--	---	--

	<p>1. klass:</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud: liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.</p> <p>Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>2. klass:</p> <p>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.</p> <p>3. klass:</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p> <p>Talialad</p> <p>1. klass:</p> <p>Suusatamine: Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest.</p>	<p>9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <p>10) arvestab tegevustes kaaslasi;</p> <p>11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</p> <p>12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</p>
--	--	---

Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.

Uisutamine: Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.

2. klass:

Suusatamine: Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.

Uisutamine: Käte töö ja jalgade tõuge libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

3. klass:

Suusatamine: Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

Uisutamine: Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine. Mängud jääl.

Tantsuline liikumine

1.klass

Lihtsamad laulu ja -tantsumängud, liikumine muusika saatel.

2.klass

Lihtsamad laulu ja -tantsumängud, liikumine muusika saatel.

3.klass 3

Lihtsamad laulu ja -tantsumängud, liikumine muusika saatel. Eesti rahvatantsud.

Ujumine**1.klass**

Veega kohanemise harjutused: vette välja hingamine, veega pritsimine, laua lükkamine ja abivahendiga ujumine.

Sukeldumine: sukeldumise harjutused, kummirõnga põhjast toomine ja servalt vette hüppega kummirõnga toomine põhjast.

Veepinnal hõljumine: veepinnal hõljumise harjutused erinevates asendites.

2.klass

Veepinnal libisemine: libisemine rinnuli ja selili, libisemine rinnuli ja selili jalgade tööga, libisemine pööramisega rinnuli asendist selili ja vastupidi.

Edasiliikumisoskus: kroom ja krooliujumise juurde viivad harjutused, selili ujumine ja selili ujumise juurde viivad harjutused. Rinnuli ujumine ja rinnuli ujumise juurde viivad harjutused. Stardihüpe ja erinevate ujumisviiside pöörded.

3. klass

Edasiliikumisoskus: kroom ja krooliujumise juurde viivad harjutused, selili ujumine ja selili ujumise juurde viivad harjutused. Rinnuli ujumine ja rinnuli

	<p>ujumise juurde viivad harjutused. Stardihüpe ja erinevate ujumisviiside pöörded. Pikemate distantside läbimine erinevaid ujumisviise kasutades.</p>	
<p>2. Tervis ja kehalised võimed. -Oskus tajuda ja anda hinnangut</p>	<p>1) Enda kehaliste võimete hindamise õpetamine ja hindamise kasutamine tunnis õpetaja juhendamisel; 2) kehaliste võimete tutvustamine ja võimete arendamise õppimine tunnis läbi erinevate spordialade õpetamise;</p>	<p>Õpilane: 1.klass 1) osaleb kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. 2.klass</p>

<p>enda; kehalistele võimetele</p> <p>-oskus arendada kehalisi võimeid;</p> <p>-oskus mõõta kehalisi võimeid</p> <p>-oskus hoida toitumise ja liikumise tasakaalu.</p>	<p>3) õpilane õpib tundma ja mõõtma kehalisi võimeid tunnis õpetaja juhendamisel (EUROFIT testid ja Koolispordi liidu “Noor Lõvisüda” testid);</p> <p>4) toitumise teema üldine käsitus tundides.</p>	<p>1) osaleb kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p> <p>2) nimetab kehalisi võimeid;</p> <p>3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</p> <p>3.klass</p> <p>1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja teab liikumise ja toitumise seost tervisega.</p> <p>2) osaleb kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p> <p>3) nimetab kehalisi võimeid;</p> <p>4) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</p> <p>5) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>
<p>3. Kehaline aktiivsus.</p> <p>-On regulaarselt kehaliselt aktiivne;</p>	<p>1) Selgitame tunnis regulaarse liikumise vajadusest, suuname õpilasi liituma huviringi või spordikooliga;</p> <p>2) hindab oma südamelöögi sagedust ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele õpetaja juhendamisel;</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1.klass</p> <p>1) teab soojenduse ja venituse tähtsust.</p> <p>2.klass</p>

<p>-oskus hinnata oma kehalist aktiivsust; -tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine.</p>	<p>3) soojendusharjutuste ja venitusharjutuste õpetamine ning nende sooritamine õpetaja juhendamisel.</p>	<p>1) teab regulaarse liikumise vajaduse tähtsust; 2) teab soojenduse ja venituse tähtsust ja sooritab liikumiseks ettevalmistavaid harjutusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>3.klass</p> <p>1) teab regulaarse liikumise vajaduse tähtsust; 2) oskab hinnata oma südamelöögi sagedust ja enesetunnet enne koormust ja koormuse ajal ning peale koormust; 3) teab soojenduse ja venituse tähtsust ja sooritab liikumiseks ettevalmistavaid harjutusi õpetaja juhendamisel.</p>
<p>4. Liikumine ja kultuur</p> <p>-oskus liikuda looduses;</p> <p>-oskus liikuda maastikul</p>	<p>1) Suuname õpilasi osa võtma väljaspool kooli toimuvatele spordivõistlustele; 2) liigume maastikul ja anname soovitusi õpilastele, kuidas riietuda vastavalt ilmastiku oludele; 3) lihtsamate orienteerumismängude mängimine tuttavas keskkonnas; 4) ausa mängu põhimõtete tutvustamine; 5) Eesti ja maailma sportlaste tutvustamine tunnis; 6) kooli sporditraditsioonide tutvustamine;</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1.klass</p> <p>1) osaleb väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana või vaatlejana ja kirjeldab kogemust; 2) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p>

<p>määrates asukohta ja suunda; -kogemus loomisest ja vabatahtlikust tegevusest; -ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine; -Eesti ja maailma liikumis- ja sporditegelased ja traditsioonid; -oskus liikuda ohutult ja hügieeninõuded.</p>	<p>7) hügieeni- ja käitumisreeglite selgitamine.</p>	<p>3) teab ja järgib ohutus- ja hügieeninõudeid.</p> <p>2.klass</p> <p>1) osaleb väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana või vaatlejana ja kirjeldab kogemust;</p> <p>2) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>3) teab ja järgib ohutus- ja hügieeninõudeid;</p> <p>4) võtab osa tegevustest looduses ja valib selleks sobiliku riietuse;</p> <p>3.klass</p> <p>1) teab liikumise kultuuri seost;</p> <p>2) osaleb väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana või vaatlejana ja kirjeldab kogemust;</p> <p>3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>4) teab ja järgib ohutus- ja hügieeninõudeid;</p>
--	--	--

		<p>5) võtab osa tegevustest looduses ja valib selleks sobiliku riietuse;</p> <p>6) liigub tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda.</p>
<p>5. Vaimne ja kehaline tasakaal -oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi; -oskus juhtida emotsioone.</p>	<p>1) Emotsioonide märkamine;</p> <p>2) vaimset tervist parandavad tegevused, nt vaikuse minutid, meditatsioon ja jooga.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1.klass</p> <p>1) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>2.klass</p> <p>1) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>3.klass</p>

		<p>1) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p>
--	--	--

II kooliaste

Liikumisõpetuse valdkond	Õppesisu	Õpitulemused
<p>1.Liikumisoskused</p> <p>-Vahendil liikumisoskus;</p> <p>-Vahendi käsitlemisoskus;</p> <p>-Kehakontrolli oskus asendites ja liikumistel;</p> <p>-Edasiliikumisoskused.</p>	<p>Võimlemine</p> <p>4. klass:</p> <p>Rivikorraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe. Akrobaatika: tirel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>5. klass:</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad</p>	<p>Õpilane:</p> <p>4. klass:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;</p> <p>3) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>5) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>6) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p> <p>7) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p> <p>8) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>

	<p>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>Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp- , tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P) turetõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p> <p>6. klass:</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste: kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Rühiharjutused: Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Rakendus- ja riistvõimlemine: Lihtsamad</p>	<p>5. klass:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas 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 tegutsejana;
--	--	--

	<p>harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomial (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): põlvetõste ja sammhüpe. Harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.</p> <p>Kergejõustik</p> <p>4. klass:</p> <p>Jooks: Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped: Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked. viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.</p> <p>5. klass:</p> <p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe üle kummilindi ja lati.</p>	<p>9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p> <p>6. klass:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;</p> <p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p> <p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>
--	--	--

	<p>Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise kolme sammu hooga.</p> <p>6. klass:</p> <p>Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p>Visked. Pallivise hoojooksult.</p> <p>Liikumis- ja sportmängud</p> <p>4. klass:</p> <p>Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel.</p> <p>Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.</p> <p>Saalihoki.</p> <p>5. klass:</p> <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>8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p> <p>9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>
--	--	--

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu sein.

Jalgpall. Söödu peatamine ja löögitehnika õppimine.

Saalihoki. Pallikontroll, lihtsamad harjutused palliga ja mäng.

Mängude pesapall, sulgpall, discgolf tutvustamine ja mängimine.

6. klass:

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile.

Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi **Võrkpall.** Ülalt- ja

altsööt vastu sein ja paarides. Alt- eest palling. Kolme viskega

võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. **Jalgpall.**

Söödu peatamine ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng

4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Saalihoki. Pallikontrolli harjutused ja mäng.

Mängude pesapall, sulgpall, discgolf tutvustamine ja mängimine.

Talialad

4. klass:

Suusatamine: Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine

põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

Uisutamine: Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.

5. klass:

Suusatamine: Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.

Uisutamine: Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvuisutamisel.

6. klass:

Suusatamine: Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Laskumine madalasendis. Triivpidurdus. Poolsahkpööre. Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

Uisutamine: Uisutamine paarides, kolmikutes ja rühmas. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel. Jäähoki.

Tantsuline liikumine

4.klass:

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega.

5.klass:

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud.

6.klass:

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud.

Orienteerumine

4. klass:

Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.

5.klass:

Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine

joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.

Orienteerumismängud.

6. klass:

Kaardi mõõtkava, reljeefvormid, kauguse määramine.

Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefvormidele, takistustele. Orienteerumismängud.

Ujumine

4.klass

Erinevate ujumisviiside tehnika täiustamine: krooli-, selili- ja rinnuli ujumise harjutused.

Sukeldumisharjutused: rõnga ja teiste esemete toomine basseini põhjast.

Veepinnal hõljumise harjutused: rinnul- ja selili veepinnal hõljumise harjutuste kordamine.

Stardihüppe kordamine.

Erinevate ujumisviiside pöörete õppimine.

Ohutus- ja hügieeni nõuded ujulas.

5.klass

	<p>Erinevate ujumisviiside tehnika täiustamine: krooli-, selili- ja rinnuli ujumise harjutused.</p> <p>Sukeldumisharjutused: rõnga ja teiste esemete toomine basseini põhjast.</p> <p>Erinevate ujumiseviiside pöörete kordamine.</p> <p>Stardihüppe kordamine.</p> <p>Ohutus- ja hügieeni nõuded ujulas.</p> <p>6.klass</p> <p>Erinevate ujumisviiside tehnika täiustamine: krooli-, selili- ja rinnuli ujumise harjutused.</p> <p>Erinevate ujumiseviiside pöörete kordamine.</p> <p>Stardihüppe kordamine.</p> <p>Ohutus- ja hügieeni nõuded ujulas.</p>	
--	--	--

<p>2.Tervis ja kehalised võimed.</p> <p>-Oskus tajuda ja anda hinnangut enda; kehalistele võimetele</p> <p>-oskus arendada kehalisi võimeid;</p> <p>-oskus mõõta kehalisi võimeid</p> <p>-oskus hoida toitumise ja liikumise tasakaalu.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Seoste loomine tervise ja liikumise vahel; 2) kehalisi võimeid arendavate võimaluste tutvustamine; 3) kehalise aktiivsuse planeerimine ja hindamine, liikumispäeviku pidamine ning analüüs; 4) kehaliste võimete arendamine õpetaja juhendamisel lähtuvalt enda eesmärgist; 5) tervislik toitumine. 	<p>Õpilane:</p> <p>4.klass</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; 2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3) püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; 4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; 5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; <p>5.klass</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; 2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3) püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;
--	--	--

		<p>4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;</p> <p>5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</p> <p>6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p> <p>6.klass</p> <p>1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;</p> <p>2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>3) püstitab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;</p> <p>5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</p> <p>6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>
--	--	--

<p>3. Kehaline aktiivsus -on regulaarselt kehaliselt aktiivne; -oskus hinnata oma kehalist aktiivsust; -tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine.</p>	<p>1) Seoste loomine kehalise aktiivsuse ja igapäevaste tegevuste vahel; 2) liikumispäeviku täitmine; 3) kehaliste näitajate mõõtmine ja hindamine, tehnoloogiliste vahendite kasutamine kehaliste näitajate hindamiseks (EUROFIT testid); 4) liikumiseks ettevalmistavad ja taastavad harjutused; 5) sportimisel tekkivad vigastused ja esmane käitumine nende korral.</p>	<p>Õpilane: 4.klass 1) täidab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil; 2) mõõdab enda südame löögisagedust; 3) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust; 5.klass</p>

		<ol style="list-style-type: none">1) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;2) täidab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil;3) mõõdab enda südame löögisagedust;4) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. <p>6.klass</p> <ol style="list-style-type: none">1) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;2) täidab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil;3) mõõdab enda südame löögisagedust;
--	--	---

		<p>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;</p> <p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;</p> <p>6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>
<p>4. Liikumine ja kultuur</p> <p>-oskus tajuda ennast kultuuri kandja ja mõjutajana;</p> <p>-oskus liikuda looduses;</p> <p>-oskus liikuda maastikul määrates asukohta ja suunda;</p> <p>-kogemus loomisest ja vabatahtlikust tegevusest;</p>	<p>1) Õpilaste suunamine väljaspool kooli toimuvatele liikumisüritustele;</p> <p>2) ausa mängu põhimõtete kordamine ja sellega seotud väärtuste teadvustamine;</p> <p>3) rahvusvaheliste spordi-, tantsu- ja liikumisürituste tutvustamine;</p> <p>4) hügieeni olulisuse selgitamine.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>4.-6.klass</p> <p>1) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana;</p> <p>2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;</p> <p>3) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>4) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;</p>

<p>-ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine; -Eesti ja maailma liikumis- ja sporditegelased ja traditsioonid; -oskus liikuda ohutult ja hügieeninõuded.</p>		<p>5) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p>
<p>5. Vaimne ja kehaline tasakaal -oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi.</p>	<p>1)Lõõgastus ja venitusharjutused. 2)Teemaatilised loengud, arutelud, rühmatööd ja lõiminguprojektid inimeseõpetusega</p>	<p>Õpilane: 4.klass 1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi. 5.klass 1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</p>

		<p>3) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p> <p>6.klass</p> <p>1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</p> <p>3) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p>
--	--	--

Liikumisõpetuse valdkond	Õppesisu	Õpitulemused
<p>1.Liikumisoskused</p> <p>-Vahendil liikumisoskus;</p> <p>-Vahendi käsitlemisoskus;</p> <p>-Kehakontrolli oskus asendites ja liikumistel;</p> <p>-Edasiliikumisoskused.</p>	<p>Võimlemine</p> <p>7. klass:</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Rakendusharjutused. Ronimine.</p> <p>Akrobaatika: ratas kõrvale. Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180 kraadine pööre; jala hooga taha 180 kraadine pööre ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.</p> <p>Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega ning küünarvarstoengust hoogtõus taha (P).</p> <p>Harjutused kangil: Tireltõus ühejala hoo ja teise tõukega (P). Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine,</p>	<p>Õpilane:</p> <p>7. klass:</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>6) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p>

	<p>pöörded, vurr, veered ja visked. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p> <p>8. klass:</p> <p>Üldarendavate võimlemisharjutuste komplekside koostamine (harjutuste valik ja järjekord).</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused: Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid.</p> <p>Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega ning harkistest trel ette (P). Harjutused kangil: tirelitõus ühejala hooga (P). Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180 kraadine pööre; jala hooga taha 180 kraadine pööre ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.</p> <p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine: harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded (T). Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</p> <p>9. klass:</p>	<p>7) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>8) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p> <p>8. klass:</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>
--	--	---

	<p>Rühi arengut toetavad harjutused: harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Põhivõimlemise ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine ning kasutamine teiste spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Riistvõimlemine: harjutuskombinatsioonid akrobaatikas ja rööbaspuudel(P), poomil (T).</p> <p>Toenghüpe: hark- ja/või kägarhüpe.</p> <p>Kergejõustik</p> <p>7. klass:</p> <p>Jooks. Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) Visked. Palliviske eelsoojendusharjutused. Pallivise hoojooksult.</p>	<p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p> <p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p> <p>9. klass:</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p>
--	--	---

	<p>Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.</p> <p>8. klass:</p> <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>9. klass:</p> <p>Jooks. Kiirjooks. Kestvusjooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnika täishoolt (tutvustamine)</p> <p>Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p> <p>Sportmängud</p> <p>7. klass:</p> <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt.</p> <p>Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p> <p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>
--	--	--

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide kaitsja, poolkaitsja ja ründaja ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Saalihoki. Pallikontrolli harjutused ja lihtsustatud reeglitega mäng.

Sulgpall. Harjutused paarilisega ja mäng.

Mängude pesapall, softpall ja discgolf tutvustamine ja mängimine.

8. klass:

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt.

Vise söödule vastuliikumisel. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.

Võrkpall. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.

Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.

Saalihoki. Pallikontrolli harjutused ja mäng.

Sulgpall. Harjutused paarilisega ja reeglite pärane mäng.

Mängude pesapall, softpall ja discgolf tutvustamine ja mängimine.

9. klass:

Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust.

Mäng reeglite järgi. **Võrkpall.** Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.

Saalihoki. Pallikontrolli harjutused ja reeglite pärane mäng.

Sulgpall. Harjutused paarilisega ja reeglite pärane mäng.

Mängude pesapall, softpall ja discgolf tutvustamine ja mängimine.

Talialad**7. klass:**

Suusatamine: Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuv nõlval).

Uisutamine: Paralleelpidurdus. Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. Jäähoki.

	<p>8.klass:</p> <p>Suusatamine: Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahkparalleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine: Tagurpidisõit. Kestvusuisutamine. Jäähoki.</p> <p>9. klass:</p> <p>Suusatamine: Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusammu täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Hüppeharjutused suuskadel. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine: Uisutamistehnika täiustamine. Tagurpidi ülejalasõit. Kestvusuisutamine. Jäähoki.</p> <p>Tantsuline liikumine</p> <p>7.klass</p> <p>Laintants ja ruutrumba.</p> <p>8.klass</p> <p>Valsi põhisamm ja samba.</p> <p>9.klass</p>	
--	--	--

Õpitud tantsurütmide ja -stiilide eristamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude kordamine.

Orienteerumine

7. klass:

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.

8. klass:

Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.

9. klass:

Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastikulugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.

Ujumine

7. klass:

Erinevate ujumisviiside tehnika täiustamine: krooli-, selili- ja rinnuli ujumise harjutused.

Erinevate ujumiseviiside pöörete kordamine.

Stardihüppe kordamine.

Kestusujumine.

Ohutus- ja hügieeni nõuded ujulas.

8. klass:

Erinevate ujumisviiside tehnika täiustamine: krooli-, selili- ja rinnuli ujumise harjutused.

Erinevate ujumiseviiside pöörete kordamine.

Stardihüppe kordamine.

Kestusujumine.

Ohutus- ja hügieeni nõuded ujulas.

9. klass:

Erinevate ujumisviiside tehnika täiustamine: krooli-, selili- ja rinnuli ujumise harjutused.

Erinevate ujumiseviiside pöörete kordamine.

Stardihüppe kordamine.

Kestusujumine.

Ohutus- ja hügieeni nõuded ujulas.

<p>2.Tervis ja kehalised võimed.</p> <p>-Oskus tajuda ja anda hinnangut enda kehalistele võimetele;</p> <p>-oskus arendada kehalisi võimeid;</p> <p>-oskus mõõta kehalisi võimeid;</p> <p>-oskus hoida toitumise ja liikumise tasakaalu.</p>	<p>1) Kehaliste võimete hindamine läbi EUROFIT testide;</p> <p>2) erinevaid kehalisi võimeid arendavate harjutuste sooritamine õpetaja juhendamisel;</p> <p>3) igapäevase tervisliku toitumise tähtsuse selgitamine.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>7.-9.klass</p> <p>1) teab, kuidas kehalised võimed on seotud tervise ja haiguste ennetamisega;</p> <p>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</p> <p>3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest;</p> <p>4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid;</p> <p>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</p> <p>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>
<p>3. Kehaline aktiivsus</p> <p>-on regulaarselt kehaliselt aktiivne;</p> <p>-oskus hinnata oma kehalist aktiivsust;</p> <p>-tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine.</p>	<p>1) Liikumispäeviku täitmine õppeaasta vältel;</p> <p>2) digivahendite kasutamine kehalise aktiivsuse hindamiseks;</p> <p>3) soojendus ja venitusharjutuste kasutamine tunnis õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) lihtsamate esmaabi võtete tutvustamine tunnis liikumistegevuselt saadud traumade puhul.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>7.-9.klass</p> <p>1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>2) täidab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks;</p> <p>3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p>

		<p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;</p> <p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;</p> <p>6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.</p>
<p>4. Liikumine ja kultuur</p> <p>-oskus tajuda ennast kultuuri kandja ja mõjutajana;</p> <p>-oskus liikuda looduses;</p> <p>-oskus liikuda maastikul määrates asukohta ja suunda;</p> <p>-kogemus loomisest ja vabatahtlikust tegevusest;</p>	<p>1) Õpilaste suunamine liikumisüritustele;</p> <p>2) ausa mängu põhimõtete kasutamine tunnis;</p> <p>3) liikumistegevusega seotud isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete selgitamine õpilastele;</p> <p>4) õpilaste analüüsi oskuse arendamine läbi erinevate tegevuste eneseanalüüsi;</p> <p>5) orienteerumine tuttavas piirkonnas ja asukoha määramine kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>6) õpilaselt- õpilasele erinevate oskuste õpetamine.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>7.-9.klass</p> <p>1) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>2) mõistab liikumisürituste ja traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana;</p>

<p>-ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine; -Eesti ja maailma liikumis- ja sporditegelased ja traditsioonid; -oskus liikuda ohutult ja hügieeninõuded.</p>		<p>5) järgib erinevate liikumistegevustega seostud isikliku hügieeni- ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas,</p> <p>8) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>9) organiseerib kaasõpilasi lihtsamasse liikumistegevusse.</p>
<p>5. Vaimne ja kehaline tasakaal -oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi; -oskus juhtida emotsioone.</p>	<p>1) “Vaikuseminuti” harjutused;</p> <p>2) jooga-, hingamis- ja tähelepanuharjutused.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>7.klass</p> <p>1) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <p>2) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p> <p>8.klass</p> <p>1) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p>

		<p>2) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p> <p>9.klass</p> <p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) seostab ja põhjendab nende kasutusvõimalusi erinevates olukordades;</p> <p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <p>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>
--	--	---