

# PÕHIKOOLI KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

Vabariigi Valitsuse 6. jaanuari 2011. a määrus nr 1  
„Põhikooli riiklik õppekava“ Lisa 2  
(Vabariigi Valitsuse 23.03.2023 määruse nr 18 sõnastuses)

## KEHALINE KASVATUS

### 1. Õppeaine kirjeldus

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

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

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

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

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

**Kehaline aktiivsus.** Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne.

Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

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

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

## 2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

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

### 3. Õpitulemuste jaotus ja õppesisu kooliastme kaupa

| 1.-3. KLASS  |  |
|--|--|
| ÕPITULEMUSED   | ÕPPESISU   |
| <b>Liikumisoskus</b>   |  |
| <p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p> <p>3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>4) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p> <p>5) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutus alaseid oskusi;</p> <p>6) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>7) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel</p> <p>8) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <p>9) arvestab liikumistegevustes kaaslastega;</p> <p>10) annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel;</p> <p>11) toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.</p> | <p><b>Edasiliikumisoskused</b></p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtted. Turvavarustuse kasutamine. Enda liikumisoskuste ja -ohutuse tagasisidestamine. Erinevate liikumisoskuste näited.</p> <p><b>Ujumise algõpetus ja ujumisoskus</b></p> <p>Ujumistunnid igal õppeaastal. Ujumisoskuse viivad harjutused, sukeldumine, mängud vees, veega sõbraks saamine, vette välja hingamine, vees edasi liikumine (rinnuli ja selilikrool), õppevideote vaatamine. Viiakse läbi ühe ujumisoskuse testidest.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksu oskus</b></p> <p>Jooksumängud, jooksud erinevates keskkondades, maastikul, kõnni- ja jooksuharjutused, matkamise ja orienteerumise algtõed.</p> <p><b>Hüppeoskus</b></p> <p>Hüppeharjutused, hüppemängud, hüppenööri hüpped, hüppealad (kaugushüpe).</p> <p><b>Ronimisoskus</b></p> <p>Ronimisharjutused, ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades, ronimine erineva raskusega seiklusrajal.</p> <p><b>Tantsuoskus</b></p> <p>Keha liikumine rütmis ja/või muusikas, loovtants. Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõtte kujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.</p> <p><b>Vahendil liikumise oskus</b><br/> Oskus liikuda vahendil ja oskus liikuda ohutult. Murdmaasuusatamine erineva pikkusega distantsil ja/või maastikul (vähemalt 3 km), sobiva liikumistempo valimine. Erinevad suusaviisid, -tehnikad ja -elemendid (paaristõukelise sammuta ja vahelduvtõuelise kahesammuline sõiduviis, käärtõusutehnika jms).</p> <p><b>Vahendi käsitlemisoskus</b><br/> Viskeoskus, püüdmisoskus, põrgatamisoskus, palli (vm vahendi) löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli (vm vahendi) löömisoskus vahendiga. Erinevad harjutused ja mängud palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes. Rahvastepalli mängimine. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p><b>Kehakontrollioskus asendites ja liikumisel</b><br/> Keha asendi kontrollimine asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Tasakaaluharjutused liikumistel ja nende kombinatsioonides- tasakaalu ja koordineerimise arendavad mängud. Võimlemine ja akrobaatika.</p> |
| <b>Tervis ja kehalised võimed</b>   |  |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi;</li> <li>2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi;</li> <li>3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;</li> <li>4) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;</li> <li>5) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</li> </ol> | <p><b>Oskus hoida liikumise ja toitumise tasakaalu</b><br/> Liikumise ja toitumise seos tervisega. Tervislike valikute tegemine.</p> <p><b>Oskus arendada kehalisi võimeid</b><br/> Tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus ja koordineerimine.</p> <p><b>Oskus mõõta kehalisi võimeid</b><br/> Mitmekülgsete liikumistegevuste kaudu koordineerimise, osavuse, tasakaalu, kiiruse, paindumise, jõu ja reaktsiooni arendamine.</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>Oskus tajuda ja anda hinnangut oma kehalistele võimetele, eesmärgi seadmine</b><br/>Painduvuse ja tasakaalu arendamine.</p>  |
| <p><b>Kehaline aktiivsus</b></p>   |  |
| <p>Õpilane:</p> <p>1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades;</p> <p>2) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;</p> <p>3) märkab südamelöögisageduse muutust vastavalt liikumis-tegevusele;</p> <p>4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>5) märkab abi vajadust tunnis ja kutsub vajadusel abi.</p>                                   | <p><b>On regulaarselt kehaliselt aktiivne</b><br/>Tunnis, vabal ajal, erinevates keskkondades.</p> <p><b>Oskus hinnata oma kehalist aktiivsust</b><br/>Soovituslik aeg päevas liikuda.</p> <p><b>Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine</b><br/>Erineva intensiivsusega liikumine, individuaalne koormus, trauma ja/või haiguse järgne taastumine. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südame löögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Soojenduse vajalikkus. Südamelöögisageduse muutuste tunnetamine ja viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Kehalise aktiivsuse järgse lihashoolduse teostamine õpetaja juhendamisel. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi.</p> |
| <p><b>Liikumine ja kultuur</b></p>   |  |
| <p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumistegevusega seotult;</p> <p>2) arutleb ja kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatljana või vabatahtlikuna</p> <p>3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>4) teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;</p> <p>5) riietub liikumistegevuseks sobilikult;</p> <p>6) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;</p> | <p><b>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine</b><br/>Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Näidete toomine.</p> <p><b>Ausa mängu põhimõtted spordis</b><br/>Sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängu reeglite kokkuleppimine. Info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>7) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;</p> <p>8) tantsib rühmas- ja paaristantse;</p> <p>9) avastab liikumis kultuuri tantsu kaudu;</p> <p>10) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.</p> <p>11) teab Eesti sportlaseid, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.</p> | <p>tantsustiili esindajate nimetamine. Ohutu käitumine ja liikumine enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamise harjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. Riietumine vastavalt ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). Erinevad pinnased, nendel liikumine, erinevatel reljeefidel liikumine. Liikumine pargis, väljasõitudel matkaradadel.</p> <p><b>Liikumistegevused erinevates keskkondades</b><br/> Maastikumängud, peituse- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine ja analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusevahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.</p> |
| <p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b></p>   |   |
| <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p>  | <p><b>Õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahu harjutused</b></p> <p>Südame löögisageduse jälgimine (kiirus, muutlikkus). Erinevate aistingute tajumine, mis hingamisega kehas (ninas, rindkeres, kõhus) kaasnevad. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Erinevate kehaosade pingutamine, venitamine ja lõdvestamine (individuaalselt, paarides või rühmana), massaaž, patsutamine (individuaalselt, paarides), lõdvestusharjutused ning lõõgastus- ja puudutustegevused.</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>Oskus juhtida emotsioone</b><br/> Meelerahu harjutused: tähelepanu-, hingamis-, keskendumisharjutused. Kehaharjutused: venitused, lõdvestused, massaaž. Lõõgastavad mängud: rahulikud ja mitte võistluslikud mängud.</p> |
|--|--|

| 4.-6. KLASS  |  |
|--|--|
| ÕPITULEMUSED   | ÕPPESISU   |
| <b>Liikumisoskus</b>   |  |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus; rütmis ja muusika saatel; koostöös paarilise- ja rühmaga;</li> <li>2) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.</li> <li>3) toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.</li> </ol> | <p><b>Kõnni- ja jooksu oskus</b><br/> Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavjooks. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Orienteerumine.</p> <p><b>Hüppeoskus</b><br/> Kaugus- ja kõrgushüpe. Maandumine. Takistuse ületamine. Hüppisaga hüppamine.</p> <p><b>Ronimisoskus</b><br/> Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p><b>Teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses</b><br/> Edasiliikumisega seotud oskuste seostamine liikumisharrastustega (nt jooksmine, kepikõnd jms), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, rattaga jms) ja spordialadega (kestvusjooks jms).</p> <p><b>Ujumisoskus</b><br/> Erinevate ujumisviiside tehnikaelementide harjutamine. Kompleksujumise tutvustamine. Pöörded ja stardid. Teateujumised.</p> <p><b>Akrobaatika</b><br/> Erinevate akrobaatiliste elementide algõpetus.</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel (tüdrukud)</b></p> <p>Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.</p>  |
| <p><b>Tervis ja kehalised võimed</b></p>   |  |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;</li> <li>2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</li> <li>3) püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;</li> <li>4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;</li> <li>5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</li> <li>6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</li> </ol>   | <p>Kehalised võimed ja nende vajalikkus igapäevaelus. Kehaliste võimete mõõtmine. Lühiajaliste eesmärkide seadmine. Jõu, painduvuse, kiiruse, tasakaalu ja aeroobsete vastupidavuse harjutused. Liikumise ja toitumise tasakaal. Enda kehaliste võimete analüüs ja eesmärgistamine.</p>  |
| <p><b>Kehaline aktiivsus</b></p>   |  |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades planeerib kehalist aktiivsust;</li> <li>2) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</li> <li>3) mõõdab enda südame löögisagedust;</li> <li>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;</li> <li>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;</li> <li>6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</li> </ol> | <p>Igapäevane vähemalt 60 minutit aktiivne liikumine. Pulsu lugemine (tehnoloogia, lugemine kaelalt). Tehnoloogiliste vahendite kasutamine: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust, haigust, vigastust ning väsimusest. Esmaabi andmine lihtsamate vigastuste puhul.</p> |



| <b>Liikumine ja kultuur</b>  |  |
|--|--|
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet;</li> <li>2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;</li> <li>3) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;</li> <li>4) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> <li>5) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;</li> <li>6) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal.</li> </ol> | <p>Endale sobivate liikumistegevuste leidmine erinevatest veebikeskkondadest. Ausa mängu põhimõtted spordis. Orienteerumine kaardi ja nutivahendiga. Eestis toimuvad liikumisüritused, võistlused ja tantsuüritused. Eestis elavad sportlased ja võistkonnad. Hügieeninõuded. Ilmale vastav riietus. Ohutusnõuete täitmine. Igapäevane liikluskäitumine.</p> <p><b>Tüdrukud</b><br/>Omaloominguline liikumiskava muusikaga. Võimlemiskava.</p> <p><b>Poisid</b><br/>Harjutused kandil ja rööbaspuul.</p> |

| <b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b>  |   |
|---|---|
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> <li>2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.</li> </ol> | <p>Erinevad praktilised meelerahu harjutused. Lõdvestusharjutused ja venitused tunni lõpus.</p> |

| <b>7.-9. KLASS</b>  |  |
|---|--|
| <b>ÕPITULEMUSED</b>   | <b>ÕPPESISU</b>  |
| <b>Liikumisoskus</b>  |  |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) arendab ja kasutab liikumisoskuseid spordialades, tantsudes, lihtsustatud sportmängudes, erinevates kombinatsioonides ja keskkondades, sh liikluses;</li> <li>2) loob ise suunatult liikumismänge ja tantse ning valib erinevaid liikumisviise igapäevaste liikumisoskuste arendamiseks.</li> </ol> | <p><b>Kõnni- ja jooksuoskus</b><br/>Jooksualad, maastikujooks, kepikõnd, matk looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus</b><br/>Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p><b>Ronimisoskus</b><br/>Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus-</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>või tehiskeskkond, seiklusrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.</p> <p><b>Liikumisoskuste seostamine harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega</b><br/>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse edasiliikumise oskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevusena – spordina või võistlusspordina (liikumispäeviku pidamine kooliastme lõpus). Orienteerumine nutivahendi ja kaardiga.</p> <p><b>Ujumine</b><br/>4 ujumisviisi. Kompleksujumise tutvustamine ja erinevate ujumisviiside tehnikaelementide harjutamine. Pöörded ja stardid. Teateujumised.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus</b><br/>Seltskonnatantsud 9. klassis.</p> <p><b>Tüdrukud</b><br/>Omaloominguliste tantsukavade loomine paaris või rühmas.</p> |
| <b>Tervis ja kehalised võimed</b>   |  |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;</li> <li>2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</li> <li>3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest;</li> <li>4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid;</li> <li>5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</li> <li>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</li> </ol> | <p>Tervisega seotud kehalised võimed. Haiguste ennetamine ja optimaalne tervise hoidmine. Kehamassiindeks kui tervise seotud näitaja. Eesmärkide seadmine vastavalt kehaliste võimete testimisele.</p>   |

### Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades;
- 2) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;
- 3) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks.;
- 4) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 5) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 6) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;
- 7) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;
- 8) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.

Tunni kui ka vaba aja aktiivsuse analüüsimine tuginedes nii objektiivsetele kui ka subjektiivsetele vahenditele. Soojendus- ja venitusharjutused. Vabalt valitud vormis liikumispäeviku täitmine (aeg, tegevus, intensiivsus). Taastumise põhimõtted. Sobilik kehaline tegevus pärast haigust, vigastust või erivajaduse korral. Ohu hindamine ja abi kutsumine.

### Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- 1) väärtustab liikumist kultuuri osana seostades enda kogemusi liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja endast kultuuri kandjana;
- 2) mõistab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana ja ennast selle kandajana;
- 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- 4) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- 5) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas.

Liikumistegevuse analüüsimine ja tagasisidestamine. Asukoha määramine linna- ja/või loodusmaastikul. Ühiskonna arengu ja kultuuri vahelised seosed. Ettevalmistus loodusesse minemiseks. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialale. Hügieeni järgimine.

## Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades;
- 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.

Lõdvestus- ja taastumisviisid. Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad tegevused. Harjutuste valik vastavalt enesetundele ja eesmärgile.