

LIHTSUSTATUD ÕPPE KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

1. Õppe- ja kasvatus eesmärgid

Lihtsustatud õppes lisandub spetsiifiline eesmärk – arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegeleda rehabiliteerimise ja tervendamise. Füüsilise tegevusega kaasnevalt aktiveeritakse õpilaste vaimset tegevust (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute analüüsimine jne). Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel. Kehalise kasvatus kaudu taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; soovib olla terve ja rühikas;
- 2) tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi;
- 3) liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslasi ja tehes nendega koostööd, järgides kokkulepituid reegleid, hoides keskkonda; 4) tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone.

2. Õppeaine kirjeldus kooliastmeti (1-2. klass)

1.–2. klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist. Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi. Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimetoodika võtteid. Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt. Tundide käigus omandatakse õpetaja eeskujul algteadmisi ja -oskusi oma keha asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ning korrigeerimiseks. Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieeni oskuste kujundamine. Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja soovi osaleda. Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga, sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone. Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.

1.-2. klasside ainekava

Õppesisu	Õpitulemused	Läbivad teemad	Lõiming
LIIKUMISOSKUSED Kõnni- ja jooksu oskus: Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Hüppe oskus: Hüppemängud, Hüppe- ja jooksu kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppisaharjutused. Edasiliikumise oskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas: Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides, ruumis,	1) järgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid liht korraldusi; 2) järgib tunnis korra nõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada; 3) sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis; 4) sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi; 5) ronib üle, alt ja läbi takistuse; 6) oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid; 7) oskab hinnata enda võimeid vees	Keskkond ja jätkusuutlik areng Tervis ja ohutus Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Teabekeskond ja meediakasutus	Matemaatika: suurustunnused . Inimeseõpetus Eesti keel Loodusõpetus Kunstiained Muusika

heli ja muusika saatel. Liikumine enese väljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Etteantudrütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine. Edasilikumise oskused koostöös paarilise ja rühmaga: Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Ujumisoskus Viske- ja püüdmise oskus, Põrgatamise oskus, pallilöömisoskus käega, jalaga, pallilöömise oskus vahendiga. Vahendite abil teiste oskuste arendamine Tasakaalu hoidmine asendites, Tasakaalu hoidmine liikumisel	ja rakendada eakohaseid veeohutus alaseid oskusi. 8) kannab, veeretab ja viskab palli; 9) oskab visata ja püüda palli; 10) mängib õpitud liikumismänge; 11) korrigeerib meelde tuletamisel oma kehahoidu.		
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Kiirus, vastupidavus, paindumus, tasakaal, jõud, koordinatsioon, osavus, reaktsioon.	1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi; 2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi 3) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele; 4) järgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid liht korraldusi; 5) sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, 6) matkib õpetaja tegevust peegelpildis.	Teabekeskond ja meediakasutus Tervis ja ohutus	Eesti keel ja kirjandus Matemaatika Inimeseõpetus
KEHALINE AKTIIVSUS Liikumine, liikumismängud, osavusmängud	1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; 2) teab kõnniharjutusi, kehaliste harjutuste sooritamise ohte ja seda, kuidas õnnetusjuhtumi korral käituda; 3) teab jooksu- ja hüppeharjutusi, täidab ohutusnõudeid jooksus, hüpetes, visetes; 4) oskab sportida erinevates sportimispaikades, järgida ja täita õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid; 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Tervis ja ohutus Keskkond ja jätkusuutlik areng	Eesti keel ja kirjandus Matemaatika Inimeseõpetus Kunstiained
LIIKUMINE JA KULTUUR Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängu reeglite kokkuleppimine. Riietumine vastavalt	1) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 2) teab ja järgib ohutut käitumist ja liikumist enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. pesemise ja riiete vahetamise harjumuse kujundamine, jalanõudel paelte sidumine; 3) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;	Keskkond ja jätkusuutlik areng Tervis ja ohutus	Eesti keel Matemaatika Inimeseõpetus

ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitmis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.	4) teab ja järgib isikliku hügieeni- ja ohutusnõudeid.		
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Kehatunnetusharjutused: pingutamise-, venitus- ja lõdvestusharjutused, patsutamine ning massaaž, Meelerahu harjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanu harjutused. Lastejooga lõdvestusharjutused	1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) sooritab lõdvestusharjutused iga tunni lõpus; 3) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Tervis ja ohutus	Eesti keel Muusika Kunst Inimeseõpetus

3. Õppeaine kirjeldus kooliastmeti (3.-5. klass)

3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses on ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii õpilaste motoorika kui ka kõne, kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele. Jätkuvalt on olulisel kohal ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine. Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskujul ja suulise juhendamise järgi. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilise tegevuse käigus. Kehalise kasvatuse tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist.

3.-5. klasside ainekava

Õppesisu	Õpitulemused	Läbivad teemad	Lõiming
LIIKUMISOSKUSED Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad ja õppekäigud. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades, maandumine, takistuse ületamine. Hüpiharjutuste kombinatsioonid. Ronimine liikumisharrastuse vormina	1) oskab ravis kaheks loendada; 2) järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid; 3) sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest; 4) jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km; 5) teab õpitud oskussõnu; 6) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises; 7) sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel;	Keskkond ja jätkusuutlik areng Tervis ja ohutus Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Teabekeskond ja meediakasutus	Eesti keel ja kirjandus Matemaatika Loodusõpetus Inimeseõpetus Kunst Muusika

erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel: rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmis- ja koordinatsiooniharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks. Viske- ja püüdmisoskus Pallilöömisoskus käega, jalaga Pallilöömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga). Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonid.	8) tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda; 9) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses; 10) korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel; 12) oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli; mängib rahvastepalli määruste päraselt; 13) teab ja oskab sooritada liikumisi erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; 14) oskab erinevaid veereid, pöördeid, keharaskuse ülekandmist; 15) teab nende kohta oskussõnu; 16) analüüsib enda liikumisoskuseid ja –ohutust.		
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Kiirus, vastupidavus, paindumus, tasakaal, jõud, koordinatsioon, osavus, reaktsioon.	1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; 2) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; 3) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 4) arendab kehalisi võimeid, eeskätt kiirust, üldist vastupidavust, kiirusjõudu, paindumust ja osavust, huvitub tulemustest ning enese arengust.	Tervis ja ohutus Teabekeskond ja meediakasutus Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Eesti keel ja kirjandus Kunst Matemaatika
KEHALINE AKTIIVSUS Liikumistegevused: liikumine, liikumismängud, osavusmängud.	1) oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel; 3) oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta; 4) järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust; 5) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Teabekeskond ja meediakasutus Tervis ja ohutus Keskond ja jätkusuutlik areng	Eesti keel MatemaatikaV õrkeeled Loodusained

	kokku mängureegleid jms; 6) mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning täidab neid.		
LIIKUMINE JA KULTUUR Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialale. Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.	1) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; 2) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust; 3) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi; 4) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda.	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Kultuuriline identiteet Keskkond ja jätkusuutlik areng Teabekeskond ja meediakasutus	Kunst Loodusained Eesti keel
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Lõdvestusharjutused.	1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.	Tervis ja ohutus	Eesti keel Muusika Kunst Inimeseõpetus

4. Õppeaine kirjeldus kooliastmeti (6.-7. klass)

6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurendamist õpikeskkonnas.

Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja põhjendama kehalise aktiivsuse mõju tervisele, õpetatakse jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima.

Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist. Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahtemoadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt.

6.-7. klasside ainekava

Õppesisu	Õpitulemused	Läbivad teemad	Lõiming
LIIKUMISOSKUSED Kõnni- ja jooksuoskused.	1) sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku	Tervis ja ohutus Teabekeskond	Eesti keel Inimeseõpetus

Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestmusjooks. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad ja õppekäigud. Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, takistusrada, militaarrada) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: pallilöömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, pallilöömise oskus vahendiga. Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevatel tasapindadel üksi ja paarilisega. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.	võimalustele: 2) suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid; 3) suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; 4) suudab vahenditel võimetekohaselt kestmalt liikuda 5) oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet; 6) oskab joosta madallähtest 100 m; 7) oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuet 8) sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma; 9) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades; 10) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 11) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.	ja meediakasutus Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Kunst Muusika
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine. Jõud, paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased.	1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; 2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 4) kasutab õpitud terminoloogiat.	Tervis ja ohutus Teabekeskond ja meediakasutus Keskond ja jätkusuutlik areng Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Inimeseõpetus Kunst Matemaatika
KEHALINE AKTIIVSUS Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused.	1) mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse 2) mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega 3) esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava 4) oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid;	Tervis ja ohutus Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Teabekeskond ja meediakasutus	Eesti keel Loodusõpetus Inimeseõpetus Matemaatika Muusika

	5) teab ohutus- ja hügieeninõudeid, lihtsamaid enesekontrolli võtteid, sportmängudele omaseid oskussõnu; 6) meeskonnatöö põhimõtteid; esmaabivõtteid ja annab elementaarset abi; 7) oskab lisada kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.		
LIIKUMINE JA KULTUUR Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.	1) teab ja järgib liiklusohutusreegleid; 2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; 3) tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega; 4) kasutab õpitud terminoloogiat 5) oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise; 6) tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil; 7) oskab orienteeruda vabas looduses tuttava objekti plaani järgi.	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Keskkond ja jätkusuutlik areng Väärtused ja kõlblus Teabekeskond ja meediakasutus	Muusika Eesti keel Matemaatika Loodusõpetus
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Vaimse ja kehalise tasakaalu ning emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestusharjutused.	1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	Tervis ja ohutus Teabekeskond ja meediakasutus	Eesti keel

5. Õppeaine kirjeldus kooliastmeti (8. -9. klass)

8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi analüüsima. Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaaslastega ning ohutusnõuetega, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks.

Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunniväliselt, suunates õpilasi rakendama õpitud teabe otsimise ja infotehnoloogiavahendite kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.

8.-9. klasside ainekava

Õppesisu	Õpitulemused	Läbivad teemad	Lõiming
LIIKUMISOSKUSED Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavusjooks. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad ja õppekäigud. Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, takistusrada, militaarrada) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüptsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga. Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.	Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides vastavalt oma individuaalsetele võimetele; 2) oskab õpitud talispordialal määruste päraselt võistelda; 3) kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid; 4) on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele; 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärsi, liigub/spordib; 6) sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuet tehniliselt õigesti; 7) oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest.	Tervis ja ohutus Teabekeskond ja meediakasutus Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Eesti keel Inimeseõpetus Matemaatika
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamise ja tagasisidestamine. Jõud, paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased. Liikumisega kulutatav energia ja toiduga saadav energia	1) oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi; 2) oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid; 3) jälgib ja analüüsib suunamisel oma igapäevast kehalist aktiivsust ning annab selle kohta tagasisidet; 4) kasutab erinevaid vahendeid enda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks/hindamiseks.	Tervis ja ohutus Teabekeskond ja meediakasutus Keskond ja jätkusuutlik areng Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Inimeseõpetus Muusika Matemaatika
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Soojendusharjutused. Venitusharjutused. Esmaabi võtteid liikumistegevusel.	1) oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust; 2) oskab reeglite päraselt mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu; 3) oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu,	Tervis ja ohutus Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Teabekeskond ja meediakasutus	Eesti keel Loodusõpetus Matemaatika

	teab selle võistlusreegleid; 4) teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid; 5) järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid.		
LIIKUMINE JA KULTUUR Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.	1) oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi; 2) otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet 3) oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda 4) teab Eesti tähtsamaid spordi ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi 5) oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks; 6) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; 7) mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Keskkond ja jätkusuutlik areng Väärtused ja kõlblus Teabekeskond ja meediakasutus	Kunst Eesti keel Matemaatika Loodusõpetus Inimeseõpetus