

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Ainevaldkond: KEHALINE KASVATUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | Õppeaine: LIIKUMISÕPETUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |
| Kooliaste: 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | Klass: 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |
| Õpitulemused:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | Õppesisu:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Tundide arv: 70 |
| <b>KEHALINE AKTIIVSUS</b><br>Õpilane:<br>1. hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust<br><br>2. peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust<br><br>3. teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse<br><br>4. kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust<br>5. rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust<br><br>6. rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust<br><br>7. teab lihtsamaid esmaabivõtteid saadud vigastuste korral |  | <b>KEHALINE AKTIIVSUS</b><br>Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui vabal ajal<br>Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar<br>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui tegevuse järgselt.<br>Tervistav ja treeniv liikumine.<br>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine<br><br>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.<br>Rakendab taastumise põhimõtteid - nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust<br>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral.<br>Taastumist toetavad harjutused.<br>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.<br>Esmaabi. |                 |
| <b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b><br>Õpilane:<br>1. teab midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet<br><br>2. on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust<br>3. mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid<br><br>4. teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja-traditsioonide olulisust kultuuri osana<br><br>5. järgib ning analüüsib liikumisega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid                                                                                |  | <b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b><br>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, etteantud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine<br>Õpilane kirjeldab, milliseid oskusi ta kasutas, millised olid tema tegevused, mida ta õppis, millele tahab tähelepanu pöörata.<br><br>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis.<br>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu, ja spordiga.<br>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.<br>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega                                                                                                                                                                                                                                               |                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>6. riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära</p> <p>7. analüüsib enda liikumiskogemust looduses</p> <p>8. oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi</p> <p>9. mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina</p> <p>10. organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialale.</p> <p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele, ettevalmistus loodusesse minemiseks, käitumine looduses (nt mitte teha prügi)</p> <p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Tehnoloogilised vahendid.</p> <p>Orienteerumismängud.</p> <p>Seos läbiva tema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohhtlikud kohad ja kavandab enda ohutu koolitee.</p> <p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.</p> <p>Erinevad tantsu ja tantsumängud.</p> <p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (nt seoses enda liikumis- või spordiharrastusega)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>LIIKUMISOSKUSED</b><br/>Edasiliikumisoskused:<br/>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel</li> <li>2. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</li> <li>3. jookseb järjest 12 minutit (Cooperi test)</li> <li>4. läbib liikudes (3x40min) 12,0 – 13,6km</li> <li>5. sooritab täishoolt kaugushüppe hüppepaku tabamisega ja flopptehnikas kõrgushüppe</li> <li>6. hüpleb hübitsaga sulghüppeid 1 minut</li> <li>7. ronib köiel</li> </ol> <p>Vahendi käsitsemisoskused:<br/>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</li> </ol> | <p><b>LIIKUMISOSKUSED</b><br/>Edasiliikumisoskused:</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid: sprint, kestvaajajooks, maastikujooks, liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Matkad, õppekäigud</p> <p>Erinevad jooksuharjutused. Kiirjooks stardikäsklustega. Ringteatejooksu teatevahetus. Kepikõnd. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.</p> <p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastustes ja hüppealades. Kaugushüpe hüppepaku kontaktiga. Kõrgushüpe üleastumistehnika ja flopptehnikas. Hüplemine hübitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, varbsein, köis. Ronimisvõtted. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusika saatel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskused:</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud.</p> |

2. sooritab hoojooksult palliviske
3. sooritab kuulitõuke paigalt ja hooga

Vahendil liikumisoskused:

Õpilane:

1. liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega
2. rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid
3. suusatab paaritõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduvõisiga, suusatab uisusamm-sõiduvõisiga tõusuvarianti
4. läbib järjest suusatades 3 km (T)/4 km (P)

5. rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid

6. annab hinnangu enda koostööle tegevustes

7. annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele

8. seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega

Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel:  
Õpilane:

1. koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga
2. seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja –asendite hoidmiseks

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.  
Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.  
Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadel.  
Vahendi abil teiste oskuste arendamine.  
Palliviske sammud, hooga palliviske.  
Juurdeviivad harjutused kuulitõukes, kuulihoie, kuulitõuge paigalt ja hooga.  
Mängib discgolfi määrustepäraselt.

Vahendil liikumisoskused:

Vahendil liikumine vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides. Vahendi (suusad, ratas jne.) hooldusvõtete rakendamine.

Suusatamise oskuste arendamine, erinevate sõiduvõiside omandamine. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Kepitõukega uisusamm-sõiduvõisi tempovariant. Libisamm- tõusuvõis. Paaritõukeline kahesammuline uisusammsõiduvõis  
Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine (helkur, erksavärvilised riided, kaitsmed kiiver jne.) Liiklusohutus. Enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, kaaslastega arvestamine.

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel.

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimustiku alusel ja sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasiste oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist.

Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.

Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel:

Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Ohutus asendites ja liikumisel. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine individuaalselt, paaris ja rühmades (püramiidid) Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks,

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</p> <p>4. sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüppe)</p> <p>5. sooritab harjutuse rööbaspuudel</p> <p>6. sooritab harjutuse kangil (P)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajate lihastele, venitusharjutused õla- ja puusaliigeste liikuvuse arendamiseks</p> <p>Erinevad tirelid, tiritamm, ratas kõrvale, kätelseis. Kaarsild.</p> <p>Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Hooglemine rööbaspuudel, harkiste, harkistest tirel ette (P), hooga mahahüpped.</p> <p>Tireltõus kangil ühe jala hoo ja teise tõukega , tireltõus jõuga, käärhöör(P)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p> <p>Õpilane:</p> <p>1. teab, kuidas on võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega</p> <p>2. mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet</p> <p>3. seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest</p> <p>4. on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest</p> <p>5. analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist</p> <p>6. analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu</p> | <p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p> <p>Teab tervisega seotud kehalisi võimeid. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat.</p> <p>Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.</p> <p>Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada.</p> <p>Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis</p> <p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks</p> <p>Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega.</p> <p>Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi</p> <p>Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs</p> |
| <p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p> <p>Õpilane:</p> <p>1. valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi</p> <p>2. seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri 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>                                                                                         | <p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p> <p>Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega ( nt jooga).</p> <p>Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt</p> <p>Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p> <p>Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |