

# KEHALISE KASVATUSE VALDKONNAKAART

## SISUKORD

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Üldkirjeldus .....                                                                        | 2  |
| 1.1. Valdkonnapädevus.....                                                                   | 2  |
| 1.1.1. Põhikoolis .....                                                                      | 2  |
| 1.1.2. Gümnaasiumis.....                                                                     | 3  |
| 1.2. Ainevaldkonna õppeained ja maht põhikoolis ja gümnaasiumis.....                         | 4  |
| 1.3. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekaval läbivad teemad ..... | 4  |
| 1.3.1. Lõiming.....                                                                          | 4  |
| 1.3.2. Üldpädevused ja läbivad teemad.....                                                   | 4  |
| 1.4. Õppetegevuste kavandamine ja korraldamine .....                                         | 6  |
| 1.4.1. Põhikoolis .....                                                                      | 6  |
| 1.4.2. Gümnaasiumis.....                                                                     | 7  |
| 1.5. Soovituslikud õppekäigud kooliastmete kaupa .....                                       | 8  |
| 1.6. Hindamise põhimõtted ja korraldus .....                                                 | 8  |
| 1.7. Õppekeskkonna kujundamise põhimõtted.....                                               | 10 |
| 2. Liikumisõpetuse õppesisu kooliastmeti .....                                               | 10 |
| 2.1. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.....                        | 10 |
| 2.2. Õpitulemused põhikoolis .....                                                           | 12 |
| 2.3. Õpitulemused gümnaasiumis .....                                                         | 21 |

## **1. Üldkirjeldus**

Tallinna Kunstigümnaasiumi liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatuse õppe üldeesmärk on läbi kooli põhiväärtuste kujundada järjepidevat liikumisharjumust ja -teadlikkust. Selle saavutamiseks kasutatakse riiklikes õppekavades sätestatud.

### **1.1. Valdkonnapädevus**

#### **1.1.1. Põhikoolis**

Põhikoolis rakendatakse liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmetes taotlevate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas:

- 1) Liikumisoskused: edasiliikumisoskused (kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus); oskus liikuda vahendil (seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit); oskus käsitseda vahendit (oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga); oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.
- 2) Tervis ja kehalised võimed: õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalised võimed ja nende arendamine.
- 3) Kehaline ja aktiivsus: õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne.
- 4) Liikumine ja kultuur: õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete tegevuste kaudu.
- 5) Vaimne ja kehaline tasakaal: õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid

liikumistegevusi;

- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

### **1.1.2. Gümnaasiumis**

Gümnaasiumis rakendatakse liikumisõpetuse põhimõtteid, et kujundada õpilastes liikumispädevust, mis hõlmab liikumisharrastuseks vajalikku motivatsiooni, teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid ning tähendab ennastjuhtiva inimese kujunemist, kes suhtub liikumisesse positiivselt, oskab iseseisvalt liikumisharrastusega tegelda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest.

Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevuse kujunemist toetavad ainekavas viie kehalise kasvatuse ainevaldkonna õpitulemused, mis on õppe kujundamise aluseks: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

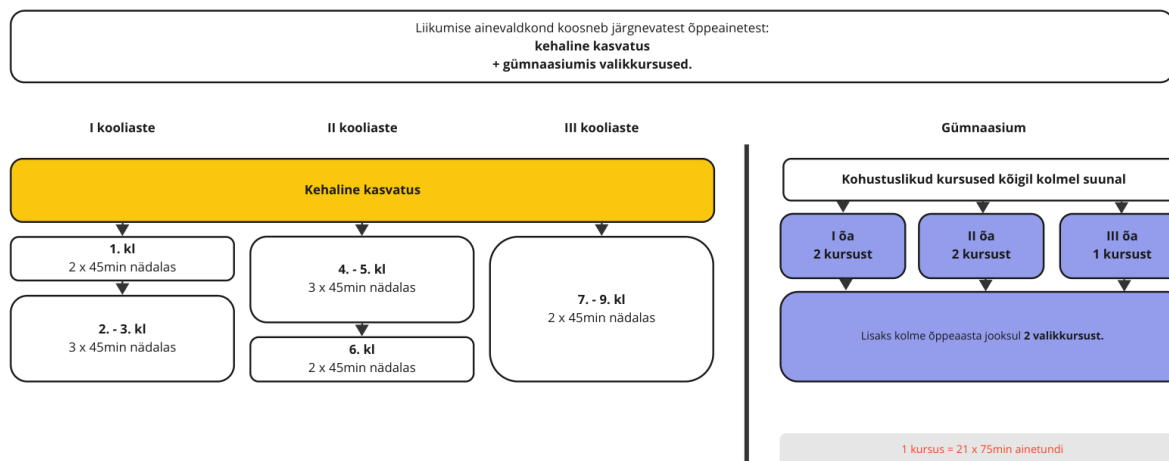
Liikumispädevust arendava õppe tulemusena gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) kasutab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
- 2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormis olekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;
- 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonidega toimetulemise viise;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

### **1.1.3. Suvemäe kooliosas**

Suvenäe kooliosa ainevaldkonna üldosa kirjeldus on leitav siit [Liikumise ainevaldkonna kirjeldus.docx](#)

## 1.2. Ainevaldkonna õppeained ja maht põhikoolis ja gümnaasiumis



Gümnaasiumis õpetatakse õppeainet viie kohustusliku kursusega. Lisaks kohustuslikele kursustele peab kool pakkuma vähemalt kaks valikkursust. Kohustuslike ja valikkursuste sisu koostab kool arvestusega, et need toetaksid liikumispädevuse kujunemist ning ainekavas esitatud viie liikumisvaldkonna õpitulemuste saavutamist.

## 1.3. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekaval läbivad teemad

### 1.3.1. Lõiming

Loodusainete arendamine läbi looduses liikumise. Keelte toetamine läbi selgete juhiste andmise (sh terminid, oskussõnastik) ja arutelude pidamise ning reflekteerimise.

Rütmimuusika kasutamine, kujundite moodustamine, loominguline eneseväljendus. Hügieen, karastamine, tervislik toitumine. Keskkonnaga suhestumine ja selles orienteerumine. Tallinna Kunstigümnaasium kuulub alates 2018. aastast Liikuma Kutsuva Kooli võrgustikku, millega seotult püüdleme aktiivsete aine-ja vahetundide poole.

### 1.3.2. Üldpädevused ja läbivad teemad

Üldpädevuste arengu toetamine:

- ***Iseseisev õppimine.***  
Õpilastele antakse võimalus seada isiklikke eesmärgi ja hinnata oma edusamme liikumises.
- ***Kriitiline mõtlemine.***  
Erinevate liikumistegevuste ja nende mõju tervisele analüüsimine.
- ***Koostööoskus.***  
meeskonnatöö ja koostöö arendamine rühmaalades-ja mängudes.
- ***Sotsiaalsed oskused.***  
Suhtlemine ja vastastikune austamine liikumistundides.
- ***Eneseväljendus.***  
Enese väljendamine liikumise ja kehakeele kaudu.
- ***Kultuuriline teadlikkus.***  
Erinevate spordialade ja liikumistraditsioonide tundmine.

Õppekava läbivate teemade arendamine:

- ***Elukestev õpe ja karjääri kujundamine .***  
Oskuste ja kogemuste omandamine individuaalse ja juhitud õppe kaudu.  
Sisemiste ja välimiste motivatsioonitegurite hindamine ja analüüs.  
Isiklike huvide ja huvialade väljaselgitamine.
- ***Keskkond ja jätkusuutlik areng .***  
Liikumine looduskeskkonnas ja keskkonnasäästlik sporditegevus.  
Liikumisharrastuse edendamine looduslikes keskkondades (loodusrajad, tervisesport jms).  
Erinevate kohalike tervisespordirajatistega tutvumine jätkusuutlikuks liikumistegevuseks.
- ***Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus***  
Vabatahtlik töö spordiüritustel.  
Spordi- ja liikumisürituste ning –tegevuste korraldamine koolis ja väljaspool.  
Projektide kirjutamine liikumistegevuse suurendamiseks.
- ***Kultuuriline identiteet***

Kehalise kasvatus tundes õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

- ***Teabekeskond ja meediakasutus***

Info otsimine liikumisharrastuse suurendamiseks, spordialade ja -rajatistega tutvumiseks.

- ***Tehnoloogia ja innovatsioon***

Sobivate meetodite valimine ülesannete ja tegevuste lahendamisel.

- ***Tervis ja ohutus***

Innustus olema terve.

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja kogemuste omandamine.

Füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna märkamine.

- ***Väärtused ja kõlblus***

„Ausa mängu“ põhimõtete järgimine ainetunnis ja tunnivälises sportlikus tegevuses.

Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine.

## **1.4. Õppetegevuste kavandamine ja korraldamine**

### **1.4.1. Põhikoolis**

Õpe on õppijakeskne ja toetab õpilaste motivatsiooni liikuda, suunates neid mõistma liikumise ja tervise seost. Õpilased arutlevad eluks vajalike oskuste omandamise üle ning nende seose elukestva liikumisharrastusega. Õpe toetab aktiivsete, iseseisvate õppijate ning loovate ja kriitiliselt mõtleva ühiskonnaliikmete kujunemist, kes suudavad teha teadlikke valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Põhikooli õpetajate koostöö kavandamisel ja korraldamisel lähtub mitmest põhimõttest:

1. Alusväärtused ja õpitulemused – õpe põhineb õppekava alusväärtustel, üld- ja valdkonnapädevustel ning lõimingul teiste ainetega.
2. Didaktika ja areng – arvestatakse nüüdisaegseid didaktika käsitlusi, kohalikke eripära ja ühiskonna muutusi.
3. Mõõdukas õpikoormus – tagatakse, et õpilaste koormus on tasakaalus, võimaldades piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevuseks.

4. Individualiseerimine – arvestatakse õpilaste eelteadmisi ja eripära, rakendatakse diferentseeritud ülesandeid ning pakutakse tuge erivajadustega õpilastele.
5. Ühistegevus ja iseseisvus – võimaldatakse õppimist nii üksi kui koos, suunatakse õpilasi tegema teadlikke valikuid.
6. Kaasamine – õpilased osalevad õppe kavandamises ja refleksioonis, arutatakse eesmärgi ja hindamiskriteeriume.
7. Uuriv õpe – rakendatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, mis edendavad loovust, koostööd ja tagasisidet.
8. Tehnoloogia kasutamine – rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogiat õppekeskkondades ja -vahendites.

#### **1.4.2. Gümnaasiumis**

Õpet kavandades ja korraldades arvestatakse õppekava alusväärtusi ning üld- ja liikumispädevuse arendamist. Fookuses on taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud, samuti õppesisu ning liikumisõpetuse lõimimine teiste ainetega. Õpe on õppijakeskne, toetades erinevate võimetega õpilaste motivatsiooni ja aktiivset osalemist, samuti individuaalset tervise hoidmist liikumise kaudu. Eesmärk on kujundada iseseisvaid õppijaid ning loovaid ja kriitiliselt mõtlevaid ühiskonnaliikmeid, kes suudavad teha teadlikke valikuid ja vastutada oma õppimise eest ning kohaneda muutustega ning planeerida oma haridusteed.

Põhikooli õpetajate koostöö kavandamisel ja korraldamisel lähtub mitmest põhimõttest:

1. **Eelteadmised ja diferentseeritud lähenemine** – arvestatakse õpilaste liikumise eelteadmisi, huve ja eripära, rakendatakse sobivaid ja diferentseeritud ülesandeid ning pakutakse tuge õpivalikutes.
2. **Ühistegevused ja iseseisev õpe** – võimaldatakse õppimist nii individuaalselt kui rühmas, sealhulgas erivajadustega õpilaste aktiivne osalus ning tegevuste kohandamine.
3. **Didaktika ja areng** – arvestatakse nüüdisaegseid didaktika käsitlusi, kohalikke eripära ja ühiskonna muutusi.

4. **Õpiharjumuste kujundamine** – toetatakse õpiharjumuste ja -oskuste arengut, analüüsitakse õppimist ning suunatakse õpilasi tegema teadlikke valikuid.
5. **Kaasamine ja tegevuste juhtimine** – õpilasi kaasatakse tegevuste kavandamisse ja juhtimisse, toetades valikute tegemise oskuse kujunemist.
6. **Tähenduslikkus ja eneserefleksioon** – planeeritakse aega õpitava tähenduse, eesmärkide ja hindamiskriteeriumide mõtestamiseks ning eneserefleksiooniks.
7. **Uuriv ja probleemilahendav õpe** – rakendatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, mis edendavad aktiivsust, loovust ja analüüsi ning tutvustatakse valdkonna teadussaavutusi.
8. **Tehnoloogia kasutamine** – kasutatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogiat, arendatakse kriitilist infootsimist ning arvestatakse autoriõigust ja uurijaetikat.

### **1.5. Soovituslikud õppekäigud kooliastmete kaupa**

Kehalise kasvatuses saavad korraldada erinevaid õppekäike väljaspool kooli, mis sobivad erinevatele kooliastmetele. Õppekäikude ideed: matkad (nt KIK), spordimuuseum, avalikud spordirajatised, lumepargi kehalise tunnid, SUP-laua tunnid, spordivõistlused, heategevuslikud üritused (nt Mesikäpp), külalised tunnis (füsioterapeudid, näidistunnid jne) ja õpilaste poolne liikumistegevuse (huviringid, trennid, projektipäevad) tutvustamine.

Õppekäikude sisu saab kohandada vastavalt kooliastmele ning taotletavatele õpitulemustele.

### **1.6. Hindamise põhimõtted ja korraldus**

Hindamine toetab õpilase õppimist ja arengut, aidates saavutada vajalikud teadmised, oskused ja hoiakud. See annab ülevaate õpitulemuste saavutamisest ning toetab positiivse minapildi ja enesehinnangu kujunemist. Õpilased saavad tagasisidet oma edenemise kohta, samas kui õpetajad saavad teavet oma õpetamise tõhususe ja arenguvajaduste kohta. Hindamise eesmärk on toetada õppi ja õppimist. Motiveeriva õpikeskkonna ja hindamissüsteemi kujundamisel liikumisõpetuses on oluline kasutada nii kujundava kui ka kokkuvõtva hindamise põhimõtteid nii, et see annaks õpilasele edasiviivat tagasisidet ja oleks otseselt seotud õppimise toetamisega. Õppimist toetava hindamise juures on oluline panna tähele:



- Mida hinnata? Eesmärgiks seotud õpitulemuste poole liikumist/saavutamist.
- Kes hindab? Eelkõige õppija ise, aga ka õpetaja, kaasõpilased jt.
- Kuidas hinnata? Erinevad hindamisviisid (arvestades füüsilisi sooritusi, sotsiaalseid oskuseid, vaimseid oskuseid), hindamismeetoditeks sobivad näiteks vahetu vaatlushindamine, testid ja mõõtmised, enesehindamine jms.
- Mille alusel hinnata? Eelkõige seatud eesmärkide ja õppija enda varasema tasemega võrreldes.
- Kui tihti hinnata? Vastavalt vajadusele ning pidevalt õppe käigus.
- Millal hinnata? Pidevalt õppe käigus (õppetsükli alguses, keskel, lõpus).

Liikumisoskuste hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste ja väärtushoiakute arengu kohta, kasutades suunavaid sõnalisi hinnanguid. Rakendatakse diagnostilist, kujundavat ja kokkuvõtvat hindamist, mis esitatakse sõnaliste või numbriliste hinnetena. Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Õpilane kaasatakse nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade argumenteeritust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, eelkõige liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ja õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal. Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

Hindamise põhimõtted määrab õpetaja iga õppeaasta/õppeperioodi või kursuse alguses eKooli päevikus. I kooliastmes kasutatakse õpilaste hindamisel kirjeldavaid sõnalisi hinnanguid, millel puudub numbriline ekvivalent. I kooliastmes kasutatakse sõnaliste hinnangute märkimisel järgmiseid tähiseid: a. SV – suuline vastus; KV – kirjalik vastus, KH –50 – 100 % määras saadud koondhinnang; KHMA - Alla 50 % tulemusega koondhinnang. Õpilasi hinnatakse viiepalli süsteemis IV – XII klassini.

### **1.7. Õppekeskkonna kujundamise põhimõtted**

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata nende varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav keskkond võimaldab õpilasel teha vigu kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist. Võistkonnamängudes saavad õpilased täita erinevaid rolle. Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse õpilaste ohutust ja turvalisust. Selle keskkonna moodustavad nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, ujula või tegevusteks kohandatud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ja pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad õpitulemusi, liikumispädevust ning liikumisoskusi, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

## **2. Liikumisõpetuse õppesisu kooliastmeti**

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni.

Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

### **2.1. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud**

| I kooliaste                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | II kooliaste                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | III kooliaste                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | IV kooliaste                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Õpilane:</p> <p>1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;</p> <p>2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;</p> <p>3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;</p> <p>4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;</p> <p>5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.</p> | <p>Õpilane:</p> <p>1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;</p> <p>2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;</p> <p>3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;</p> <p>4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;</p> <p>5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.</p> | <p>Õpilane:</p> <p>1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;</p> <p>2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;</p> <p>3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;</p> <p>4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;</p> <p>5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega</p> | <p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärase liikumisharrastus;</p> <p>2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;</p> <p>3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;</p> <p>4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;</p> <p>5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonide juhtimise viise.</p> |

## 2.2. Õpitulemused põhikoolis

**Klass:** 1. klass

**Õppeaine ajaline maht:** 2 ainetundi nädalas

| LIIKUMISOSKUSED                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane:</li><li>• kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li><li>• liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</li><li>• käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li><li>• hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</li><li>• korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</li><li>• arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</li><li>• arvestab tegevustes kaaslasti;</li></ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>                                                                                                                                                                                                             |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</li> </ul>                                                                                                            |
| <b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</li> <li>sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> </ul>                   |
| <b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>                                                                                                                                                                                                                   |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</li> <li>teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> <li>riietub liikumiseks sobilikult;</li> </ul>                            |
| <b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>                                                                                                                                                                                                            |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ul> |

**Klass:** 2. klass

**Õppeaine ajaline maht:** 3 ainetundi nädalas

|                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LIIKUMISOSKUSED</b>                                                                                                                                                                                |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</li> </ul>                                                                                              |
| <b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>                                                                                                                                                                     |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</li> </ul>                                                                                           |
| <b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>                                                                                                                                                                             |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</li> <li>märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</li> </ul> |
| <b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>                                                                                                                                                                           |

Õpilane:

- teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

#### **VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL**

Õpilane:

- sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

**Klass:** 3. klass

**Õppeaine ajaline maht:** 3 ainetundi nädalas

#### **LIIKUMISOSKUSED**

Õpilane:

- teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;
- oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;
- annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;

#### **TERVIS JA KEHALISED VÕIMED**

Õpilane:

- nimetab kehalisi võimeid;
- mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;

| KEHALINE AKTIIVSUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</li> <li>• sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>• märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</li> </ul>                |
| LIIKUMINE JA KULTUUR                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• loob midagi liikumisega seotult;</li> <li>• kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</li> <li>• oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määraates asukohta ja suunda;</li> </ul> |
| VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>• märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ul>                                                                |

**Klass:** 4. klass

**Õppeaine ajaline maht:** 3 ainetundi nädalas

| LIIKUMISOSKUSED                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> <li>• liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;</li> <li>• rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> </ul> |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</li> <li>• mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</li> </ul>                                                                                                                                                               |
| KEHALINE AKTIIVSUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Õpilane:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</li> <li>• sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</li> <li>• teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</li> <li>• arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</li> <li>• teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</li> <li>• teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> <li>• mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</li> <li>• riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> </ul> |
| <b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Klass:** 5. klass

**Õppeaine ajaline maht:** 3 ainetundi nädalas

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LIIKUMISOSKUSED</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> <li>• käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> <li>• koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</li> </ul> |
| <b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |
| <b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõõdab enda südamelöögisagedust;</li> <li>• kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li> </ul>                                                                                                          |
| <b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |



|                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• avastab looduses liikumise võimalusi;</li> <li>• tantsib üksi, paaris ja rühmas.</li> </ul> |
| <b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>                                                                                                            |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</li> </ul>      |

**Klass:** 6. klass

**Õppeaine ajaline maht:** 2 ainetundi nädalas

|                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LIIKUMISOSKUSED</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li> <li>• analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</li> <li>• teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</li> </ul>                    |
| <b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>                                                                                                                                                                                                                                      |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</li> <li>• analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li> </ul>       |
| <b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>                                                                                                                                                                                                                                              |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</li> </ul>                                                                                                                                      |
| <b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>                                                                                                                                                                                                                                            |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</li> <li>• mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</li> <li>• avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</li> </ul> |
| <b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>                                                                                                                                                                                                                                     |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</li> </ul>                                                                                                                        |

**Klass:** 7. klass

**Õppeaine ajaline maht:** 2 ainetundi nädalas

| <b>LIIKUMISOSKUSED</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</li><li>• rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li><li>• käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li><li>• rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li></ul> |
| <b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</li><li>• on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</li><li>• kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</li><li>• teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</li></ul>                                                                                                                                                                                           |
| <b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</li><li>• mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</li></ul>                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> <li>• riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</li> <li>• analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</li> <li>• oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</li> </ul> |
| <b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              |

**Klass:** 8. klass

**Õppeaine ajaline maht:** 2 ainetundi nädalas

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LIIKUMISOSKUSED</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</li> <li>• koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</li> <li>• seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</li> </ul>                                   |
| <b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</li> <li>• teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</li> </ul>                                                                                                                                                                                    |
| <b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</li> <li>• teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</li> <li>• mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</li> <li>• organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</li> </ul> |
| <b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Õpilane:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

- mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

**Klass:** 9. klass

**Õppeaine ajaline maht:** 2 ainetundi nädalas

| <b>LIIKUMISOSKUSED</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</li> <li>• annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</li> <li>• seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</li> </ul>                                                                                                                 |
| <b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;</li> <li>• seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;</li> </ul>                                                                                                                                                            |
| <b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</li> <li>• rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</li> </ul>                                                                                                                                                |
| <b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</li> <li>• organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse;</li> <li>• mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</li> <li>• järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid</li> </ul> |
| <b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                             |

- seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;

### 2.3. Õpitulemused gümnaasiumis

Lisaks tuleb õpilasel läbida kolme aasta jooksul liikumises kaks valikkursust.

**Klass:** 10. klass

**Õppeaine ajaline maht:** 2 kursust

| LIIKUMISOSKUSED                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides;</li> <li>• käsitleb vahendit erinevates liikumistes;</li> <li>• mängib sportmängu reeglite järgi;</li> <li>• väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> <li>• annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös;</li> </ul> |
| TERVIS JA KEHALISED VÕIMED                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist;</li> <li>• teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;</li> <li>• annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;</li> </ul>                                                                                                                   |
| KEHALINE AKTIIVSUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut;</li> <li>• mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</li> <li>• rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;</li> </ul>                                                                            |
| LIIKUMINE JA KULTUUR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Õpilane:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu;</li> <li>• seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;</li> <li>• järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu;</li> <li>• riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;</li> <li>• mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu;</li> <li>• juhendab kaasõpilasi liikumises.</li> </ul> |
| <b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> <li>• kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Klass:** 11. klass

**Õppeaine ajaline maht:** 2 kursust

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LIIKUMISOSKUSED</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;</li> <li>• rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid;</li> <li>• valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;</li> <li>• mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida;</li> <li>• mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.</li> </ul> |
| <b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist;</li> <li>• teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;</li> <li>• mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</li> <li>• rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;</li> <li>• ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             |
| <b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga;</li> <li>• mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;</li> </ul>                                                                                 |
| <b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>                                                                                                                                                        |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> <li>kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.</li> </ul> |

**Klass:** 12. klass

**Õppeaine ajaline maht:** 1 kursus

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LIIKUMISOSKUSED</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist;</li> <li>analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</li> <li>valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;</li> </ul>                                                                             |
| <b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist;</li> <li>mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;</li> <li>analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.</li> </ul> |
| <b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;</li> <li>rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;</li> <li>ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.</li> </ul>                                                                     |
| <b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;</li> <li>annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega;</li> <li>riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;</li> </ul>                                                                                                    |
| <b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;</li> <li>kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.</li> </ul>                                                                                                                                                                              |

|  |
|--|
|  |
|--|