

# LIKUMISÕPETUS

## **1. LIIKUMISÕPETUSE KIRJELDUS**

Liikumisõpetuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Liikumisõpetuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Liikumisõpetuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut. Põhialadena kuuluvad põhikooli liikumisõpetuse ainekavva kergejõustik, liikumis- ja sportmängud. I kooliastmes osalevad õpilased ujumiskursustel. Lähtudes olemasolevatest sportimistingimustest ning õpilaste huvidest, tegeletakse ka ainekavva mittekuuluvate spordi- ja liikumisalade (erinevad sportmängud – saalihoki, pesapall, ragbi, frisbee, discgolf jms) õppimisega ning õpetamisega. Teadmisi liikumisest/spordist ja nendega tegelemisest, sh spordiajaloo, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse liikumisõpetuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

## **2. ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE ÕPPEAINES**

Liikumisõpetuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist. Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob

aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise. Sotsiaalne pädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi. Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärke, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Liikumisõpetuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Suhtluspädevus on seotud spordi oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

### **3. ÕPPE- JA KASVATUSEESMÄRGID**

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

1. soovib olla terve ja aktiivse eluviisiga;
2. mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
3. tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
4. omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
5. täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
6. jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;

7. õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
8. tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

#### **4. ÕPITULEMUSED**

##### **I kooliastme lõpuks õpilane:**

1. Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
2. Omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika; sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel.
3. Teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
4. Sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
5. Teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja - inventari;
6. Loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
7. Harjutab aktiivselt liikumisõpetuse tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

##### **II kooliastme lõpuks:**

1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust.
2. omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab, kuidas õpitud alased iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;

3. selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes.
4. sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
5. mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
6. kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
7. harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

### **III kooliastme lõpuks:**

1. Kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu.
2. Omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika, suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada.
3. Järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral.
4. Sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada.
5. Järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes;

selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus.

6. Kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala, loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdis olümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;

7. Harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

## AINEKAVAD KLASSITI

1. Klass Liikumisõpetus **Õppeaine tundide maht**  
Liikumisõpetus 2 tundi nädalas, rütmika 1 tund nädalas.

Õpitulemused	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd , õppekäigud,	Hindamine
<p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib liikumismänge reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	Liikumismängud	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, võrk- ja korvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p>	<p>Eesti keel - spordiala terminid (põhiasend, palli hoie, liikumine, viskeliigutus jne), suuline väljendusoskus mängudes ja harjutuste sooritamisel. Matemaatika – loetelu/numbrid, arvutamine (söödud, põrgatamine, pealevise). Ajalugu - spordiajaloo olulisemad sündmused, võistlused, sportlased.</p> <p>Inimeseõpetus - tervis, suhtlemine.</p>	<p>Osalemine Haapsalu ja Läänemaa erinevatel spordivõistlustel. Talvisel ajal kelgumäel käimine ning aastaringselt jalutuskäigud/ori enteerumine ja muud aktiivsed tegevused metsas/ümberkaudses keskkonnas.</p>	<p>Hindamisel lähtutakse riikliku õppekava põhimõtetest, kooli hindamisjuhendist. Hindamisel lähtutakse kujundava hindamise põhimõtetest. Hinnatakse õpilase arengut.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) jookseb kiirjooksu</p>	Liikumisoskused	<b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks			

<p>püstistardist stardikäsklustega; 2) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes; 3) sooritab palliviske paigalt; 4) sooritab paigalt kaugushüppe.</p>		<p>erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. <b>Hüpped.</b> Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. <b>Visked.</b> Palli hoiu. Täpsusvisked ülalt (tennise) palliga. Palliviske paigalt.</p>			
<p>Õpilane: 1) õpilane on veega kohanenud; 2) õpilane oskab sukelduda; 3) õpilane oskab krooli- ja seliliujumise jalgade tööd (lauaga); 4) õpilane sooritab vette-välja hingamise; 5) õpilane teab ja järgib turvalisuse nõudeid basseinis ja avaveekogus.</p>	<p>Ujumine</p>	<p>Veega kohanemine, erinevad liikumised vees (kõnnid, jooksud, hüpped). Vette-välja hingamine vees. Krooli ja seliliujumise jalgade töö õppimine. Veemängud. Ujumisharjumuse kujundamine tegutsejana ja vaatajana. Väärtushinnangute (võidu ja kaotuse väärikas talumine) ja tahteomaduste (julgus, osavus, otsusekindlus jne) kujundamine. Tervislike eluviiside propageerimine: hügieeninõuded, basseinikultuuri respektseerimine. Ohutusnõuded avaveekogus.</p>			
<p>Õpilane: 1) liigub vastavalt muusikale, rütmile ja helile; 2) mängib/tantsib õpitud eesti laulu- ja tantsumänge.</p>	<p>Tantsuline liikumine</p>	<p><b>Laulu- ja tantsumängud.</b> Eesti traditsioonilised laulu- ja tantsumängud paarilise vahetuse/valimisega. <b>Rütmi- ning koordineerimisharjutused:</b> <b>Rütmid.</b> Rütmide plaksutamine ja</p>	<p>Eesti keel: liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendus. Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus</p>	<p>Ümbruskonnas liikumine.</p>	



		jalgade rõhklöögid. <b>Sammustik:</b> Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. <b>Liikumine.</b> Oskus liikuda sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.	isikupäraselt liikudes. Inimeseõpetus: kaaslastega arvestamine ning koostöö ja kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).		
--	--	---	---	--	--

## 2. Klass Liikumisõpetus **Õppeaine tundide maht**

Liikumisõpetus 2 tundi nädalas, rütmika 1 tund nädalas.

Õpitulemused	Teema ja õppesisu.	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm	Hindamine
Õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, sõõtes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;  2) mängib liikumismänge reeglite järgi, on kaasmängijatega sõõbralik ning austab kohtuniku otsust.	Liikumismängud	Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Maastikumängud.	Eesti keel - spordiala terminid (põhiasend, palli hoie, liikumine, viskeliigutus jne), suuline väljendusoskus mängudes ja harjutuste sooritamisel. Matemaatika – loetelu/numbrid, arvutamine (sõõdud, põrgatamine, pealevise). Ajalugu - spordiajaloo olulisemad sündmused, võistlused, sportlased. Inimeseõpetus - tervis,	Osalemine Haapsalu ja Läänemaa erinevatel spordivõistlustel. Talvisel ajal kelgumäel käimine ning aastaringselt jalutuskäigud/orienteerumine ja muud aktiivsed tegevused metsas/ümberkau	Hindamisel lähtutakse riikliku õppekava põhimõtetest, kooli hindamisjuhendist. Hindamisel lähtutakse kujundava hindamise põhimõtetest. Hinnatakse õpilase arengut.

			suhtlemine.	dses keskkonnas.	
<p>Õpilane:</p> <p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>3) sooritab palliviske paigalt;</p> <p>4) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	Liikumisoskused	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>			
<p>Õpilane:</p> <p>1) õpilane on veega kohanenud;</p> <p>2) õpilane oskab vee peal selili ja rinnuli asendis hõljuda;</p> <p>3) õpilane oskab sukelduda;</p> <p>4) õpilane oskab selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis libiseda;</p> <p>5) õpilane oskab hüpata jalad ees vette</p> <p>6) õpilane valdab hingamisega rinnuli krooli ja selili ujudes edasiliikumise oskust ning sooritab 25 m kompleksharjutuse;</p> <p>7) Õpilane teab ja täidab</p>	Ujumine	<p>Ujumisoskuse omandamine ja selle täiendamine. Krooli ja seliliujumise tehnika õppimine. Veemängud, sukeldumine. Ujumisharjumuse kujundamine tegutsejana ja vaatajana. Väärtushinnangute (võidu ja kaotuse väärikas talumine) ja tahtomaduste (julgus, osavus, otsusekindlus jne) kujundamine. Tervislike eluviiside propageerimine: hügieeninõuded, basseinikultuuri respektierimine. Ohutusnõuded avaveekogus.</p>			

ohutusnõudeid basseinis ja avaveekogus.					
Õpilane: 1) liigub vastavalt muusikale, rütmile ja helile; 2) mängib/tantsib õpitud eesti laulu- ja tantsumänge.	Tantsuline liikumine	<b>Laulu- ja tantsumängud.</b> Eesti traditsioonilised laulu- ja tantsumängud paarilise vahetuse/valimisega. <b>Rütmi- ning koordineerimisharjutused:</b> <b>Rütmid.</b> Rütmide plaksutamine ja jalgade rõhklöögid, kehapilli kasutamine. <b>Sammustik:</b> Süld- ja valsivõte; käärhüpped, galopp ja vahetussamm. <b>Liikumine.</b> Oskus liikuda sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Laulu- ja tantsumängud erinevates joonistes.	Eesti keel: liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendus. Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguiline eneseväljendus isikupäraselt liikudes. Inimeseõpetus: kaaslastega arvestamine ning koostöö ja kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).	Ümbruskonnas liikumine.	

3. Klass Liikumisõpetus <b>Õppeaine tundide maht</b> Liikumisõpetus 2 tundi nädalas					
Õpitulemused	Teema ja õppesisu.	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm	Hindamine

<p>Õpilane:</p> <p>1. sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge</p> <p>2. mängib liikumismänge reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</p> <p>3. mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</p>	<p>Liikumismängud</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Vahendi käsitemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>	<p>Eesti keel - spordiala terminid (põhiasend, palli hoie, liikumine, viskeliigutus jne), suuline väljendusoskus mängudes ja harjutuste sooritamisel. Matemaatika – loetelu/numbrid, arvutamine (söödud, põrgatamine, pealevise). Ajalugu - spordiajaloo olulisemad sündmused, võistlused, sportlased. Inimeseõpetus - tervis, suhtlemine.</p>	<p>Osalemine Haapsalu ja Läänemaa erinevatel spordivõistlustel l. Talvisel ajal kelgumäel käimine ning aastaringselt jalutuskäigud/orienteerumine ja muud aktiivsed tegevused metsas/ümberkaudses keskkonnas.</p>	<p>Hindamisel lähtutakse riikliku õppekava põhimõtetest, kooli hindamisjuhendist. Hindamisel lähtutakse kujundava hindamise põhimõtetest. Hinnatakse õpilase arengut.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1. jookseb kiirjooksu püstistandardist stardikäsklustega</p> <p>2. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus</p> <p>3. sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga</p> <p>4. sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta</p>	<p>Liikumisoskused</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>			
<p>Õpilane:</p>	<p>Ujumine</p>	<p>Ujumisoskuse omandamine ja</p>			

<p>Õpilane oskab ujuda ehk õpilane teab, mõistab ja kasutab ujumisoskust ja eakohaseid veeohutuslaseid oskusi ning õpilane sooritab 200 m kompleksharjutuse:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. hüppab vette</li> <li>2. ujub rinnuli järjest 100m</li> <li>3. sukeldub basseini põhja ja toob sealt välja esemeid</li> <li>4. püsib asendeid vahetades veepinnal 3 minutit</li> <li>6. ujub selili järjest 100m</li> </ol>		<p>selle täiendamine. Krooli ja seliliujumise tehnika omandamine. Liblikujumise käte- ja jalgadetöö harjutamine ning koostöö õppimine. Vastupidavuse arendamine vees. Veemängud ja sukeldumine. Ujumisharjumuse kujundamine tegutsejana ja vaatajana. Väärtushinnangute (võidu ja kaotuse väärikas talumine) ja tahtemaduste (julgus, osavus, otsusekindlus jne) kujundamine. Tervislike eluviiside propageerimine: hügieeninõuded, basseinikultuuri respektseerimine. Ohutusnõuded avaveekogus.</p>			
--	--	--	--	--	--

#### 4. klass Liikumisõpetus **Õppeaine tundide maht**

Liikumisõpetus 3 tundi nädalas

Õpitulemused	Teema ja õppesisu.	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm	Hindamine
<b>Liikumismängud</b>	Liikumis- ja	Jooksu- ja hüppemängud.	Eesti keel - spordiala	Osalemine	Hindamisel lähtutakse riikliku

<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>2. mängib liikumismänge reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li> <li>3. mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li> </ol> <p><b>Sportmängud</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis</li> <li>2. sooritab ülalt- ja altsöödud paarides</li> <li>3. sooritab palli söötmise ja peatamise jalapõia siseküljega jalgpallis</li> </ol>	<p>sportmängud</p>	<p>Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Vahendi käsitlemisarjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>	<p>terminid (põhiasend, palli hoie, liikumine, viskeliigutus jne), suuline väljendusoskus mängudes ja harjutuste sooritamisel. Matemaatika – loetelu/numbrid, arvutamine (söödud, põrgatamine, pealevise). Ajalugu - spordiajaloo olulisemad sündmused, võistlused, sportlased. Inimeseõpetus - tervis, suhtlemine.</p>	<p>Haapsalu ja Läänemaa erinevatel spordivõistlustel . Talvisel ajal uisutamas käimine ning aastaringselt jalutuskäigud/orienteerumine ja muud aktiivsed tegevused metsas/ümberkaudses keskkonnas.</p>	<p>õppekava põhimõtetest, kooli hindamisjuhendist. Hindamisel lähtutakse kujundava hindamise põhimõtetest. Hinnatakse õpilase arengut.</p>
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</li> <li>2. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus</li> <li>3. sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga</li> <li>4. sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta</li> </ol>	<p>Liikumisoskused</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks. <b>Hüpped.</b> Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest</p>			

		üle hüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt <b>Visked.</b> Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.			
--	--	---	--	--	--

**5. Klass Liikumisõpetus Õppeaine tundide maht**  
Liikumisõpetus 3 tundi nädalas

Õpitulemused	Teema ja õppesisu.	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm	Hindamine
<p>Õpilane:</p> <p>1. sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge</p> <p>2. mängib liikumismänge reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</p> <p>3. mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</p> <p><b>Sportmängud</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>1. sooritab põrgatused takistuste</p>	Liikumis- ja sportmängud	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Vahendi käsitemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>	<p>Eesti keel - spordiala terminid (põhiasend, palli hoie, liikumine, viskeliigutus jne), suuline väljendusoskus mängides ja harjutuste sooritamisel.</p> <p>Matemaatika – loetelu/numbrid, arvutamine (söödud, põrgatamine, pealvise). Ajalugu - spordiajaloo olulisemad sündmused, võistlused, sportlased. Inimeseõpetus - tervis, suhtlemine.</p>	<p>Osalemine Haapsalu ja Läänemaa erinevatel spordivõistlustel. Talvisel ajal uisutamas käimine ning aastaringselt jalutuskäigud/ori enteerumine ja muud aktiivsed tegevused metsas/ümberkaudses keskkonnas.</p>	<p>Õpitulemuse hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõõtamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.</p> <p>Õpitulemuse hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse,</p>

<p>vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;  2. sooritab ülalt- ja altsöödud paarides;  3. sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis.</p>				<p>mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.</p> <p>Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.</p> <p>II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.</p> <p>Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist</p>
---	--	--	--	--



					spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</li> <li>2. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus</li> <li>3. sooritab hoojooksult palliviske</li> <li>4. sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe</li> </ol>	Liikumisoskused	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p><b>Visked.</b> Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>			

6. Klass Liikumisõpetus **Õppeaine tundide maht**  
Liikumisõpetus 2 tundi nädalas

Õpitulemused	Teema ja õppesisu.	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm	Hindamine
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. selgitab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust</li> <li>2. tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid</li> <li>3. oskab käituda spordivõistlustel</li> <li>4. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral</li> <li>5. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid</li> </ol>	<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused.</li> <li>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</li> <li>3. Käitumine spordivõistlusel.</li> <li>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine, teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</li> <li>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</li> </ol>	<p>Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu. Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada. Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loomuline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele</p>	<p>Osalemine Haapsalu ja Läänemaa erinevatel spordivõistlustel. Talvisel ajal uisutamas käimine ning aastaringselt jalutuskäigud/orienteerumine ja muud aktiivsed tegevused metsas/ümberkaudses keskkonnas.</p>	<p>Õpitulemusi hinnatakse lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.</p> <p>Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.</p> <p>Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnatakse arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist,</p>

<p>võimlemisharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne</p> <p>6. oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid</p> <p>7. valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest</p>		<p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu. Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks. Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid. Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud</p>		<p>liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.</p> <p>II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.</p> <p>Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.</p>
--	--	---	---	--	--

			inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.		
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus</li> <li>2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe</li> <li>3. sooritab hoojooksult palliviske</li> <li>4. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</li> <li>5. Jookseb omale sobivas tempos järjest 12 minutit</li> </ol>	Liikumisoskused	<p><b>Jooks.</b> Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe täishoolt paku tabamiseta. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).</p> <p><b>Visked.</b> Pallivise hoojooksult.</p>			
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</li> <li>2. mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</li> </ol> <p><b>Sportmängud.</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korpale korvpallis</li> <li>2. sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis</li> </ol>	Liikumis- ja sportmängud	<p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korpale. Mängija kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Pesapall, frisbee, ragbi, saalihoki.</p>			

<p>3. sooritab palli söötmise ja peatamise jalapõia siseküljega jalgpallis</p> <p>4. mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi</p>		<p>Mängureeglite tutvustamine.</p> <p>Tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu.</p>			
<p>Õpilane;</p> <p>1. oskab orienteeruda kaardi järgi</p> <p>2. teab põhileppemärke</p> <p>3. orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas</p> <p>4. arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljееfivorme ja takistusi</p> <p>5. oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita</p>	<p>Orienteerumine</p>	<p>Kaardi mõõtkava, reljееfivormid, kauguse määramine.</p> <p>Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljееfivormidele, takistustele.</p>			

7. Klass Liikumisõpetus **Õppeaine tundide maht**  
Liikumisõpetus 2 tundi nädalas

Õpitulemused	Teema ja õppesisu.	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm	Hindamine
<p>Õpilane:</p> <p>1. selgitab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust</p> <p>2. tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid</p> <p>3. oskab käituda spordivõistlustel</p> <p>4. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab,</p>	<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<p>1. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>2. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>3. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>4. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide</p>	<p>Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu. Õpilaste võrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.</p>	<p>Osalemine Haapsalu ja Läänemaa erinevatel spordivõistlustel. Talvisel ajal uisutamas käimine ning aastaringselt jalutuskäigud/orienteerumine ja muud aktiivsed tegevused metsas/ümberkauds es keskkonnas.</p>	<p>Õpitulemusi hinnatakse lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõtamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.</p> <p>Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid</p>

<p>kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral</p> <p>5. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne</p> <p>6. oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid</p> <p>7. valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest</p>		<p>seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiaavõitjatest.</p> <p>6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>	<p>Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.</p> <p>Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.</p> <p>Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku</p>		<p>hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.</p> <p>Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.</p> <p>III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.</p> <p>Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.</p>
---	--	---	---	--	---

			toitumise põhitõdesid. Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.		
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. oskab hüpata hoota kaugust</li> <li>2. sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe</li> <li>3. sooritab hoojooksult palliviske</li> <li>4. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</li> <li>5. suudab joosta omale sobivas tempos järjest 15 minutit</li> </ol>	Liikumisoskused	<p><b>Jooks.</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Krossijooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) <b>Visked.</b> Palliviske eelsoojendus-harjutused. Pallivise hoojooksult.</p>			
<p><b>Liikumismängud.</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga</li> </ol>	Liikumis- ja sportmängud	<p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides</p>			



<p><b>Sportmängud</b></p> <p><b>Korvpall.</b> Õpilane: 1) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted 2) teab ja tunneb mängu reegleid</p> <p><b>Võrkpall.</b> Õpilane: 1) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu 2) teab ja tunneb mängu reegleid</p> <p><b>Jalgpall.</b> Õpilane mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid. Frisbee, ragbi, pesapall, saalihoki. Õpilane teab ja oskab käsitleda spordivahendeid, teab mängude reegleid ja oskab mängida lihtsustatud varianti mängudest.</p>		<p>ja kolmikutes lisaülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Frisbee. Taldriku visketechnika, püüded, mängu taktika. Ragbi. Palli visked ja püüded, mängu taktika ja lihtsustatud reeglid mänguks. Pesapall, saalihoki. Mängutehnika õppimine erinevate harjutuste ning mänguolukordade kaudu</p>			
<p>Õpilane: 1. läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt 2. oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku 3. oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul 4. oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada</p>	<p>Orienteerumine</p>	<p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.</p>			

8. Klass Liikumisõpetus **Õppeaine tundide maht**  
Liikumisõpetus 2 tundi nädalas

Õpitulemused	Teema ja õppesisu.	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm	Hindamine
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele</li> <li>järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi</li> <li>liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes</li> <li>oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi,</li> </ol>	<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</li> <li>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</li> <li>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</li> <li>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik,</li> </ol>	<p>Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu. Õpilaste võõrkeelsete pädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada. Kunstipädevuse</p>	<p>Osalemine Haapsalu ja Läänemaa erinevatel spordivõistlustel. Talvisel ajal uisutamas käimine ning aastaringselt jalutuskäigud/orienteerumine ja muud aktiivsed tegevused metsas/ümberkauds es keskkonnas.</p>	<p>Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.</p> <p>Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning</p>

<p>leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid</p> <p>5. osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordija tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>		<p>spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>	<p>kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loomuline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu. Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks. Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise</p>		<p>millised on hindamise kriteeriumid.</p> <p>Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma ravigarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.</p> <p>III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.</p> <p>Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.</p>
--	--	--	--	--	---

			<p>põhitõdesid. Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.</p>		
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. oskab hüpata hoota kaugust</li> <li>2. sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe</li> <li>3. sooritab hoojooksult palliviske</li> <li>4. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</li> <li>5. suudab joosta omale sobivas tempos järjest 20 minutit</li> </ol>	Liikumisoskused	<p><b>Jooks.</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringeatejooks. Kestvusjooks. Krossijooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) <b>Visked.</b> Palliviske eelsoojendus-harjutused. Pallivise hoojooksult.</p>			
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga</li> </ol> <p><b>Sportmängud</b></p> <p><b>Korvpall.</b></p>	Liikumis- ja sportmängud	<p><b>Korvpall.</b> Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Pettek. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisäülesannetega;</p>			

<p>Õpilane: 1) sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted 2) teab ja tunneb mängu reegleid</p> <p><b>Võrkpall.</b> Õpilane: 1) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu 2) teab ja tunneb mängu reegleid</p> <p><b>Jalgpall.</b> Õpilane mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid.</p> <p>Frisbee, ragbi, pesapall, saalihoki. Õpilane teab ja oskab käsitleda spordivahendeid, teab mängude reegleid ja oskab mängida lihtsustatud varianti mängudest.</p>		<p>söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Frisbee. Taldriku visketehnika, püüded, mängu taktika. Ragbi. Palli visked ja püüded, mängu taktika ja lihtsustatud reeglid mänguks. Pesapall, saalihoki. Mängutehnika õppimine erinevate harjutuste ning mänguolukordade kaudu</p>			
---	--	---	--	--	--

9. Klass Liikumisõpetus **Õppeaine tundide maht**  
Liikumisõpetus 2 tundi nädalas

Õpitulemused	Teema ja õppesisu.	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm	Hindamine
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>mõistab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele</li> <li>järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi</li> <li>liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasti austades ja abistades ning keskkonda säästes</li> <li>oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid</li> <li>osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordija</li> </ol>	<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</li> <li>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</li> <li>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</li> <li>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemused</li> </ol>	<p>Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu. Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada. Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loomuline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanoolisi lahendusi</p>	<p>Osalemine Haapsalu ja Läänemaa erinevatel spordivõistlustel. Talvisel ajal uisutamas käimine ning aastaringset jalutuskäigud/orienteerumine ja muud aktiivsed tegevused metsas/ümberkauds es keskkonnas.</p>	<p>Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.</p> <p>Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.</p> <p>Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates</p>

<p>tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel</p>		<p>analüüs. 5. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. 6. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>	<p>ning oskus märgata ümbritsevas ilu. Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks. Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisiisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid. Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad</p>		<p>lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.</p> <p>III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.</p> <p>Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.</p>
--	--	---	--	--	--

			teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.		
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>oskab hüpata hoota kaugust</li> <li>sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas/flopptehnikas kõrgushüppe</li> <li>sooritab hoojooksult palliviske</li> <li>jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</li> <li>suudab joosta omale sobivas tempos järjest 20 minutit</li> </ol>	Liikumisoskused	<p><b>Jooks.</b> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Krossijooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe.</p> <p><b>Visked, heited, tõuked.</b> Palliviske eelsoojendus-harjutused. Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga. Kettaheite eelsoojendusharjutused, Kettaheide.</p>			
<p><b>Liikumismängud.</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</li> </ol> <p><b>Sportmängud</b></p> <p><b>Korvpall.</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted</li> <li>teab ja tunneb mängu reegleid</li> </ol> <p><b>Võrkpall.</b></p>	Liikumis- ja sportmängud	<p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisatülesannetega; söödu-harjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Ründelöök ja nende vastuvõtt. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud</p>			



<p>Õpilane:  1) sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu  2) teab ja tunneb mängu reegleid  <b>Jalgpall.</b> Õpilane mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid.</p> <p>Frisbee, ragbi, pesapall, saalihoki. Õpilane teab ja oskab käsitleda spordivahendeid; teab mängude reegleid ja oskab mängida lihtsustatud varianti mängudest.</p>		<p>reeglite järgi.  <b>Jalgpall.</b> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Õpilane mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus.</p> <p>Frisbee. Taldriku visketehnika, püüded, mängu taktika. Ragbi. Palli visked ja püüded, mängu taktika ja lihtsustatud reeglid mänguks.</p> <p>Pesapall, saalihoki. Mängutehnika õppimine erinevate harjutuste ning mänguolukordade kaudu</p>			
---	--	---	--	--	--