

Illuka Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: kehaline kasvatus
II kooliaste	7.klass	Tundide arv: 2
Õppeaine kirjeldus		
<p>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.</p>		
Õpitulemused:		Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused
<p>Teema: Liikumisoskused (edasiliikumisoskused, vahendil liikumisoskused, vahendi käsitemisoskused, kehakontrolli oskused asendites ja liikumises) Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab erinevaid jooksuharjutusi 2) jookseb kiirjooksu madallähtest stardikäsklustega 3) jookseb 20m. lõikude vastupidavus- kordusjooksu vastavalt eakohastele normidele 4) sooritab täishoolt kaugushüppe paku tabamisega 5) sooritab kõrgushüppe üleastumis- või flopptehnikas 6) sooritab hoojooksult palliviske 7) teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi 8) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente 9) kasutab erinevaid õpitud sportmängude elemente mängusituatsioonis 10) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 11) sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T) 12) oskab arendada oma kehalisi võimeid, sooritada erinevaid õpitud jõu- ja venitusharjutusi 		<p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega ning tervisliku seisundiga arvestamine. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>

- 13) suudab suusatades libiseda tõusul
- 14) teab ja sooritab suusatades tõusu-, laskumis- ja pidurdusviise.
- 15) oskab suusatamisel üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele
- 16) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantssi.

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet
- 3) seab lühiajalisi eesmärke, lähtudes mõõdetud kehaliste võimete tasemest
- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete arendamisest
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
- 6) analüüsib õpetaja abiga enda liikumise ja toitumise tasakaalu

Teema: Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust
- 2) peab liikumispäevikut lühema perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust
- 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale õpetaja abiga sobiva koormuse
- 4) oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust

Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub harjutuste, liikumis- ja sportmängude kaudu.

Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine.

Tehnoloogiliste vahendite kasutamine (nutikellad, sammulugejad, nutitelefonid), erinevate programmide kasutamine kehalise aktiivsusega seotud info edastamiseks

<p>6) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral</p> <p>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) valib ja oskab sooritada ka iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi2) teab ja seostab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega <p>Teema: Liikumine ja kultuur Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust3) mõistab ausa mängu olemust ja tähendust ning rakendab selle põhimõtteid; mängib reeglite järgi4) teab ja jälgib Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi.5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;6) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.7) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.8) oskab lugeda kaarti ja maastikku	<p>Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p> <p>Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>
---	---

Õppesisu:

Liikumisoskused

Jooks- sprint, jooksuharjutused, lähteharjutused, stardikäsklused, reageerimisharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped- kaugushüppe erialased tehnikaharjutused. hoojooks koos sammumärgiga. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega Kõrgushüppe tehnikaharjutused, hoojooks. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) ja flopp- tehnika tutvustamine.

Visked ja tõuked- pallivise hoojooksuga, kuulitõuke tehnikaharjutused, kuulitõuge paigalt

Liikumis- ja sportmängud- viske-, püüdmis- põrgatamis- ja sööduoskus sportmängudes. Liikumiskombinatsioonide loomine ja rakendamine kasutades viske-, püüdmise-, põrgatamis- ja sööduoskust. Sportmängude tehnikaelementide täiustamine harjutustega ja mängusituatsioonides, Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Korvpall, jalgpall, võrkpall, discgolf, saalihoki jne.

Suusatamine- Libisamm-tõusuviiis. Pöörded liikumisel. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviiis. Üleminek ühelt sõiduviiisilt teisele. Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Võimlemine- Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Jõu- venituse- ja lõdvestusharjutused. Treenimine jõusaalis, jõumasinate tutvustamine. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate harjutuste kirjeldamine (sõnavara). Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena
Harjutuste kombinatsioonid poomil (T). Harjutuskombinatsioonid akrobaatikas.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.

Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

Kehaline aktiivsus

Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Õpilane rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust. Kriisiolukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Lihtsama esmaabi andmine. Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine ja tulemuste tõlgendamine.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.

Liikumine ja kultuur

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. Sportlaste elulood. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase tähendusega ühiskonnale. Ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimise matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses.

Põhimõisted:

Liikumisoskus: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs

Tervis ja kehalised võimed: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.

Kehaline aktiivsus: tervistav ja trenniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.

Vaimne ja kehaline tasakaal: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.

Liikumine ja kultuur: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk

Kooli väärtuste arendamine:

- **KOOSTÖÖ:** koostöö võistkonnaliikmetega liikumis- ja sportmängudes, koostöö paarisharjutustes, ausa mängu põhimõtete järgimine
- **ETTEVÕTLIKKUS:** julgus proovida ja eksida, õpilaste omaalgatuse toetamine ja julgustamine, õpilase enesejuhtimise toetamine ja kehaliste võimete seotud eesmärkide püstitamine. Treeningplaani koostamine. Eneseteostusvajaduse toetamine, õpilastele sobiva liikumisviisi leidmine. Spordialased projektid.
- **LOOVUS:** loovliikumine, liikumismängude väljamõtlemine, harjutuskavade ja liikumiskombinatsioonide loomine
- **KESKKONNAHOID:** kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas loodust säästvalt, looduses liikumine keskkonnasäästlikku mõtteviisi järgides, jätkusuutlikud spordivahendid, keskkonnasõbralikud spordiüritused.
- **TERVIS:** tähelepanu all on vaimse, füüsilise, sotsiaalse tervise hoidmine ja edendamine ning tervislike harjumuste kujundamine. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Käsitletakse ka liikumise ja toitumise tasakaalu teemat ja omandatakse teadmised lihtsamatest esmaabivõtetest liikumistes saadud vigastuste korral. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest

ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Tervistav liikumine. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

Lõiming	Hindamine:
<p>Vertikaalne lõiming õppeaine sees. Horisontaalne lõiming 7. klassis õpitavate ainete vahel. Üldpädevuste lõiming õppeainesse (õppimisoskused, suhtlemisoskused, probleemilahendusvõime, ettevõtlikkuse arendamine).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Matemaatika- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine. ● Eesti keel- teksti mõistmine, suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, liikumismängude ja spordialade nimetused ● Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend; kuulamisoskus, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine ● Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Mõisted: keha, kehaosad, tervis, haigus. Treeningu mõju organismile, kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas. 	<p>Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatöötamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse hinde ja sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.</p> <p>Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse/harjutuse omandamiseks. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.</p> <p>Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatustundidest. 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 kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.</p>

<ul style="list-style-type: none">● Informaatika - digitaalne liikumispäevik, digivahendite kasutamine sportimisel, informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta.	
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:	
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) omab mitmekülgsed liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ja analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu.3) on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid.4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuste loojana.5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.	

Illuka Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: kehaline kasvatus
II kooliaste	8.klass	Tundide arv: 2
Õppeaine kirjeldus		
<p>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 andmisel, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.</p>		
Õpitulemused:		Metoodilised soovitusel, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused
<p><i>Teema: Liikumisoskused (edasiliikumisoskused, vahendil liikumisoskused, vahendi käsitsemisoskused, kehakontrolli oskused asendites ja liikumises)</i> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab erinevaid jooksuharjutusi 2) jookseb kiirjooksu madallähtest stardikäsklustega 3) jookseb 20m. lõikude vastupidavus- kordusjooksu vastavalt eakohastele normidele 4) sooritab täishoolt kaugushüppe paku tabamisega 5) sooritab kõrgushüppe flopptehnikas 6) sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke 7) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente 8) kasutab erinevaid õpitud sportmängude elemente mängusituatsioonis 9) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 10) sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T) 11) oskab arendada oma kehalisi võimeid, sooritada erinevaid jõu- ja venitusharjutusi 		<p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega ning tervisliku seisundiga arvestamine. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>

12) teab ja sooritab suusatades tõusu-, laskumis- ja pidurdusviise.

13) oskab suusatamisel üleminekut ühelt sõiduviiisilt teisele

14) Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet
- 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes mõõdetud kehaliste võimete tasemest
- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
- 6) analüüsib õpetaja abiga enda liikumise ja toitumise tasakaalu

Teema: Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust
- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust
- 3) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse
- 4) kasutab tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust

Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub harjutuste, liikumise- ja sportmängude kaudu.

Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine.

Tehnoloogiliste vahendite kasutamine (nutikellad, sammulugejad, nutitelefoniid), erinevate programmide kasutamine kehalise aktiivsusega seotud info edastamiseks

Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

<p>6) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral</p> <p>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) valib ja oskab sooritada ka iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi2) teab ja seostab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega <p>Teema: Liikumine ja kultuur Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib ja tagasisidestab saadud kogemust2) mõistab ausa mängu olemust ja tähendust ning rakendab selle põhimõtteid; mängib reeglite järgi3) teab ja jälgib Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi.4) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;5) organiseerib kaasõpilasi liikumisega seotud tegevusse.6) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.7) oskab lugeda kaarti ja maastikku	<p>Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>
<p>Õppesisu:</p>	
<p>Liikumisoskused Jooks- sprint, jooksuharjutused, lähteharjutused, stardikäsklused, reageerimisharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p>	

Hüpped- kaugushüppe erialased tehnikaharjutused. hoojooks koos sammumärgiga. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega Kõrgushüppe tehnikaharjutused, hoojooks. Kõrgushüpe flopp- tehnikas.

Visked ja tõuked- pallivise hoojooksuga, kuulitõuke tehnikaharjutused, kuulitõuge paigalt

Liikumis- ja sportmängud- viske-, püüdmiss- põrgatamis- ja sööduoskus sportmängudes. Liikumiskombinatsioonide loomine ja rakendamine kasutades viske-, püüdmise-, põrgatamis- ja sööduoskust. Sportmängude tehnikaelementide täiustamine harjutustega ja mängusituatsioonides, Sportmängud reeglitega. Korvpall, jalgpall, võrkpall, discgolf, saalihoki jne.

Suusatamine- Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele.

Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Võimlemine- Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Jõu- venitus- ja lõdvestusharjutused. Treenimine jõusaalis, jõumasinate tutvustamine. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate harjutuste kirjeldamine (sõnavara). Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena

Harjutuste kombinatsioonid poomil (T). Harjutuskombinatsioonid akrobaatikas.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane teab terviseiga seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.

Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

Kehaline aktiivsus

Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Õpilane rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust. Kriisiolukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi andmine. Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine ja tulemuste tõlgendamine.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega.

Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.

Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.

<p>Liikumine ja kultuur Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. Sportlaste elulood. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase tähendusega ühiskonnale. Ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimise matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses.</p>	
<p>Põhimõisted:</p>	
<p>Liikumisoskus: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs Tervis ja kehalised võimed: kehamassiindeks; terviseiga seotud kehalised võimed: jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus. Kehaline aktiivsus: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused. Vaimne ja kehaline tasakaal: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon. Liikumine ja kultuur: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk</p>	
<p>Kooli väärtuste arendamine:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • KOOSTÖÖ: koostöö võistkonnaliikmetega liikumis- ja sportmängudes, koostöö paarisharjutustes, ausa mängu põhimõtete järgimine • ETTEVÕTLIKKUS: j julgus proovida ja eksida, õpilaste omaalgatuse toetamine ja julgustamine, õpilase enesejuhtimise toetamine ja kehaliste võimetega seotud eesmärkide püstitamine. Treeningplaani koostamine. Eneseteostusvajaduse toetamine, õpilastele sobiva liikumisviisi leidmine. Spordialased projektid. • LOOVUS: loovliikumine, liikumismängude väljamõtlemine, harjutuskavade ja liikumiskombinatsioonide loomine • KESKKONNAHOID: kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas loodust säästvalt, looduses liikumine keskkonnasäästlikku mõtteviisi järgides, jätkusuutlikud spordivahendid, keskkonnasõbralikud spordiüritused • TERVIS: tähelepanu all on vaimse, füüsilise, sotsiaalse tervise hoidmine ja edendamine ning tervislike harjumuste kujundamine. Õpilane omandab teadmised terviseiga (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Käsitletakse ka liikumise ja toitumise tasakaalu teemat ja omandatakse teadmised lihtsamatest esmaabivõtetest liikumistes saadud vigastuste korral. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Tervistav liikumine. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile. 	
<p>Lõiming</p>	<p>Hindamine:</p>
<p>Vertikaalne lõiming õppeaine sees. Horisontaalne lõiming 8. klassis õpitavate ainete vahel.</p>	<p>Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse</p>

<p>Üldpädevuste lõiming õppeainesse (õppimisoskused, suhtlemisoskused, probleemilahendusvõime, ettevõtlikkuse arendamine).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng, tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad) • Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara • Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta • Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi • Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö 	<p>õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse hinde ja sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.</p> <p>Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse/harjutuse omandamiseks. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.</p> <p>Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse 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 kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.</p>
--	---

Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:

Õpilane:

- 1) omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ja analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu.
- 3) on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid.
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuste loojana.
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.

Illuka Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: kehaline kasvatus
II kooliaste	9.klass	Tundide arv: 2
Õppeaine kirjeldus		
<p>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.</p>		
Õpitulemused:		Metoodilised soovitusel, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused
<p><i>Teema: Liikumisoskused (edasiliikumisoskused, vahendil liikumisoskused, vahendi käsitsemisoskused, kehakontrolli oskused asendites ja liikumises)</i> Õpilane: 1) sooritab erinevaid jooksuharjutusi 2) jookseb kiirjooksu madallähtest stardikäsklustega 3) jookseb 20m. lõikude vastupidavus- kordusjooksu vastavalt eakohastele normidele 4) sooritab täishoolt kaugushüppe paku tabamisega 5) flopp-tehnika täiustamine kõrgushüppes 6) sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke, kuulitõuke tehnika täiustamine 7) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente 8) kasutab erinevaid õpitud sportmängude elemente mängusituatsioonis 9) mängib võistlusmääruste järgi korv-, võrk-, ja jalgpalli jne 10) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 11) sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T)</p>		<p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega ning tervisliku seisundiga arvestamine. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstatsioon, praktiline harjutamine.</p>

- 12) oskab arendada oma kehalisi võimeid, sooritada erinevaid jõu- ja venitusharjutusi
12) teab ja sooritab suusatades tõusu-, laskumis- ja pidurdusviise.
13) oskab suusatamisel üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele
14) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 6 km (P) distantsi.

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet
- 3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes mõõdetud kehaliste võimete tasemest
- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu

Teema: Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust
- 2) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades
- 3) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust
- 4) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse
- 5) kasutab tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks

Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub harjutuste, liikumis- ja sportmängude kaudu.

Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine.

Tehnoloogiliste vahendite kasutamine (nutikellad, sammulugejad, nutitelefonid), erinevate programmide kasutamine kehalise aktiivsusega seotud info edastamiseks.

<p>6) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral</p> <p>8) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust</p> <p>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) valib ja oskab sooritada ka iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi2) teab ja seostab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega <p>Teema: Liikumine ja kultuur Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib ja tagasisidestab saadud kogemust2) mõistab ausa mängu olemust ja tähendust ning rakendab selle põhimõtteid; mängib reeglite järgi3) teab ja jälgib Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi.4) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid5) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasiside	<p>Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p> <p>Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>
--	---

<p>6) organiseerib kaasõpilasi liikumisega seotud tegevusse</p> <p>7) läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt, analüüsib liikumiskogemust.</p> <p>8) oskab lugeda kaarti ja maastikku</p>	
--	--

Õppesisu:

Liikumisoskused

Jooks- sprint, jooksuharjutused, lähteharjutused, stardikäsklused, reageerimisharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Hüpped- kaugushüppe erialased tehnikaharjutused. hoojooks koos sammumärgiga. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega Kõrgushüppe tehnikaharjutused, hoojooks. Kõrgushüpe flopp- tehnikas.

Visked ja tõuked- kuulitõuke soojendus- ja tehnikaharjutused. Kuulitõuge paigalt, -hooga

Liikumis- ja sportmängud- viske-, püüdmiss- põrgatamis- ja sööduoskus sportmängudes. Liikumiskombinatsioonide loomine ja rakendamine kasutades viske-, püüdmise-, põrgatamis- ja sööduoskust. Sportmängude tehnikaelementide täiustamine harjutustega ja mängusituatsioonides. Sportmängude võistlusmäärustik. Korvpall, jalgpall, võrkpall, discgolf, saalihoki jne. Õpitud sportmängude tehnika ja oskuste täiustamine ja kinnistamine.

Suusatamine- tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

Võimlemine- rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Jõu- venitus- ja lõdvestusharjutused. Treenimine jõusaalis. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihaskomplekside treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate harjutuste kirjeldamine (sõnavara).

Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena

Harjutuste kombinatsioonid poomil (T). Harjutuskombinatsioonid akrobaatikas.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.

Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

Kehaline aktiivsus

Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused

koormusjärgses tegevuses. Õpilane rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust. Kriisiolukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi andmine. Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine ja tulemuste tõlgendamine.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.

Liikumine ja kultuur

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. Sportlaste elulood. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase tähendusega ühiskonnale. Ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimise matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses.

Põhimõisted:

Liikumisoskus: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs

Tervis ja kehalised võimed: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.

Kehaline aktiivsus: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.

Vaimne ja kehaline tasakaal: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.

Liikumine ja kultuur: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk

Kooli väärtuste arendamine:

- **KOOSTÖÖ:** koostöö võistkonnaliikmetega liikumis- ja sportmängudes, koostöö paarisharjutustes, ausa mängu põhimõtete järgimine
- **ETTEVÕTLIKKUS:** julgus proovida ja eksida, õpilaste omaalgatuse toetamine ja julgustamine, õpilase enesejuhtimise toetamine ja kehaliste võimetega seotud eesmärkide püstitamine. Treeningplaani koostamine. Eneseteostusvajaduse toetamine, õpilastele sobiva liikumisviisi leidmine. Spordialased projektid.
- **LOOVUS:** loovliikumine, liikumismängude väljamõtlemine, harjutuskavade ja liikumiskombinatsioonide loomine

- **KESKKONNAHOID:** kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas loodust säästvalt, looduses liikumine keskkonnasäästlikku mõtteviisi järgides, jätkusuutlikud spordivahendid, keskkonnasõbralikud spordiüritused.
-
- **TERVIS:** tähelepanu all on vaimse, füüsilise, sotsiaalse tervise hoidmine ja edendamine ning tervislike harjumuste kujundamine. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Käsitletakse ka liikumise ja toitumise tasakaalu teemat ja omandatakse teadmised lihtsamatest esmaabivõtetest liikumistes saadud vigastuste korral. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Tervistav liikumine. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

Lõiming	Hindamine:
<p>Vertikaalne lõiming õppeaine sees. Horisontaalne lõiming 9. klassis õpitavate ainete vahel. Üldpädevuste lõiming õppeainesse (õppimisoskused, suhtlemisoskused, probleemilahendusvõime, ettevõtlikkuse arendamine).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine • Informaatika - digitaalne liikumispäevik, digivahendite kasutamine sportimisel • elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. • Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine. • Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö • Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus • Füüsika - jõud, raskusjõud 	<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 ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse hinde ja sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.</p> <p>Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse/harjutuse omandamiseks. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.</p> <p>Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse 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 kehalise kasvatuse</p>

	ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:	
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ja analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu.3) on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid.4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuste loojana.5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.	