
AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“

1. KEHALISE KASVATUSE KAUDU KUJUNDATAVATE ÜLDPÄDEVARENKU TOETAMINE

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus. Kehalise kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Digipädevus. Rakendatakse digivahendeid veebis spordi, tervise ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teavet kasutatakse eluliste probleemide üle arutlemiseks ja hoiakute kujundamiseks. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Osatakse määrata oma asukohta GPSi, e-kaardirakenduse järgi ning salvestada liikumised. Osatakse hoida oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

2. KEHALISE KASVATUSE LÕIMINGU RAKENDAMISE VIISID TEISTE AINEVALDKONDADEGA

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist. Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud loodusõpetuses, bioloogias, füüsikas, keemias ja geograafias.

Sotsiaalsed. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loominguilisele käsitlemisele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

Ainevaheline lõiming klassiti on läbi kirjutatud kooli lõimingukavas.

3. LÄBIVATE TEEMADE KÄSITLEMINE KEHALISES KASVATUSES

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt

oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskfond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate - ausa mängu põhimõtete järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

4. AINEKAVA

Õppeaine kirjeldus

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised: 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes; 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit; 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga; 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgselt, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

Teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.
II kooliaste	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) on omandanud mitmekülgselt liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

III kooliaste	<p>Õpilane:</p> <p>1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;</p> <p>2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;</p> <p>4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsukultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;</p> <p>5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.</p>
----------------------	--

1.KLASS

ÕPITULEMUSED

ÕPPESISU

LIIKUMINE JA KULTUUR

Teema läbimisel õpilane:

- teab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)
- oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;
- teab ja täidab hügieeninõudeid
- tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.

Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus liikumisõpetuse- ja treeningtundide järel. Elementaarsed teadmised spordialadest ja Eesti sportlastest.

PRAKTILISED TÖÖD

- loominguiline ülesanne: lihtsa liikumise loomine üksi;
- liikumis- või spordiüritusel pealtvaatajana osalemine ja sellele järgnevas õpetaja juhitud vestluses osalemine;
- kirjelduse koostamine spordiürituselt saadud kogemusest (mida nägi, mida uut koges ja teada sai);
- õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste kohta;
- jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Teema läbimisel õpilane:

- oskab alustada tundi ravis ja oskab liikuda ravis;

Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd

<ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; • sooritab veered ja tireli ette; • hüpleb hüpitsat tiirutades ette 30 sekundi jooksul järjest; • hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; • korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. 	<p>kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.</p> <p><u>Koordinatsiooniharjutused:</u> harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.</p> <p><u>Rakendusvõimlemine:</u> ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud, roomamine.</p> <p><u>Akrobaatilised harjutused:</u> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu, tirel ette.</p> <p><u>Tasakaaluharjutused:</u> liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><u>Rivi- ja korraharjutused:</u> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Pööre paigal hüppega. Kujundliikumised.</p>
Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab erinevaid jooksuharjutusi; • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; • läbib joostes võimetekohase tempoga 300m distantisi; • on tutvunud palli – ja käehoidega, sooritab palliviske paigalt; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 	<p><u>Jooks.</u> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p><u>Hüpped.</u> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped.</p> <p><u>Vahendite käsitsemisoskused.</u> Visked. Palli hoie. Tennisepallivise täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja hooga.</p> <p>Laste kergejõustik</p> <p><u>Jooks.</u> Kiir- ja tõkkejooksu teatejooks.</p> <p><u>Hüpped.</u> Kägarhüpe, ristkeks.</p> <p><u>Visked.</u> Vahtkummist oda vise.</p>
Vahendite käsitsemisoskused	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle 	<p><u>Jooksu- ja hüppemängud.</u></p> <p><u>Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.</u></p>

<p>põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <ul style="list-style-type: none"> • saab aru mängu kirjeldusest ja tegutseb mängureeglite järgi; • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. 	<p><u>Liikumine pallita ja palliga:</u> jooksud, pidurdused, suunamuutused.</p> <p><u>Põrgatamisharjutused</u> võrk- ja minikorvpalliga.</p> <p><u>Liikumismängud</u> väljas/maastikul.</p>
<p>Edasiliikumisoskused vahendil</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <p>Kelgutamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • liigub edasi kelgul harjutustes ja liikumismängudes; • teab kelgu hoidmisvajadust; • liigub tõuke-ja jalgrattaga linnakeskonnas. 	<p>Harjutused ja mängud kelkudel. Ohutusnõuded kelgutamisel. Kelkude hoiustamine. Vahendil liikudes liiklusreeglitega arvestamine</p>
<p>Edasiliikumisoskus</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; • liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile; • teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane. 	<p>Rütmi plaksutamine. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp samm.</p>
<p>Ujumine</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis; • täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis. 	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemine. Sukeldumine. Hõljumine. Libisemine. Rinnuli ja selili asendis edasiliikumine vees.</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • lühimatki; • tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • nimetab kehalisi võimeid; • mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; • teab liikumise ja toitumise seost tervisega. 	<p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mängude ja harjutuste kaudu. Kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega. Vestlused kehalistest võimetest ja nende seosest tervisega õpetaja juhendamise</p>
<p>KEHALINE AKTIIVSUS</p>	

<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras. 	<p>Liikumisaktiivsus. Igapäeva tegevused, millega on võimalik tagada sobiv liikumisaktiivsus (kaasneb soojatunne ja hingeldamine) Ohtlike olukordade äratundmine ning abi kutsumine: kelle poole pöörduda ja kuidas abi kutsuda abi. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel.</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rollimäng: abi kutsumine.
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 	<p>Emotsioonid. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</p>
<p>LÕIMING</p>	
<p><u>Eesti keel</u></p>	<p>-oskussõnavara (spordialade nimetused, lihtsamad terminid).</p>
<p><u>Matemaatika</u></p>	<p>- tulemuste mõõtmine, punktide kokku lugemine, loendamine, geomeetrised kujundid, mõõtühikud (aeg, pikkus).</p>
<p><u>Loodusained</u></p>	<p>- turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine. - temperatuuri mõõtmine, ilmavaatlus. Ilmastikule sobiva riietuse valimine. Keha eest hoolitsemine, karastamine.</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpetaja juhendamisel erinevate meelerahuharjutuste (rõhuasetusega keskendumis- ja kehatunnetuse-, sh lõdvestus- ja lõõgastusharjutustele) läbiviimine; • õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.
<p>HINDAMINE</p>	
<p>Hindamise aluseks on Jõhvi Kesklinna Kooli õppekava üldosa. Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega.</p> <p>1. klassis antakse hinnang sõnaliselt õpilaste tegevusele tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud</p>	

liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse/harjutuse omandamiseks.

DIGIPÄDEVUSED

Õpilane oskab juhendaja abiga otsida, leida ja kasutada infot veebis. Stuudiumi kontolt info jälgimine.

2.KLASS

ÕPITULEMUSED

ÕPPESISU

LIIKUMINE JA KULTUUR

Teema läbimisel õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- teab ja järgib liikumisõpetuse tunni kodukorda, oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval;
- järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;
- teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamises. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest ning Eesti sportlastest.

PRAKTILISED TÖÖD

- lihtsate liikumiste loomine koos kaaslastega;
- kirjelduse koostamine liikumisürituselt saadud kogemusest: mida nägi, mida koges, mida uut sai teada;
- liikumis- või spordiüritusel osalejana osalemine ja saadud kogemuse üle arutlemine õpetaja juhitud arutelus;
- info otsimine Eestis toimuvate suurvõistluste kohta (õpetaja suunamisel);
- maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Teema läbimisel õpilane:

- oskab alustada tundi ravis, oskab liikuda ravis ravisammuga;
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, ravisamm (P) ja võimlejasamm (T).

- hüpleb hübitsat tiirutades ette 30 sekundi jooksul järjest.

Koordinatsiooniharjutused: harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hübitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud.

Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega.

Tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita

Teema läbimisel õpilane:

- sooritab erinevaid jooksuharjutusi;
- jookseb 30m kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantsi;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe.

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga. Süstikjooks.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.

Visked. Palli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.

Laste kergejõustik

Jooks. Kiir- ja tõkkejooksu teatejooks, teatejooks „Vormel 1“.

Hüpped. Kägarhüpe, ristkeks. Hübitsaga hüplemine, kolmikhüpe piiratud alal.

	Visked. Vahtkummist oda vise. Topispalli vise põlvitusest, täpsusvise üle takistuse.
Vahendite käsitsemisoskused	
Teema läbimisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. 	<u>Jooksu- ja hüppemängud.</u> <u>Liikumismängud ja teatevõistlused</u> erinevate vahenditega. <u>Liikumine pallita ja palliga:</u> jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. <u>Liikumismängud väljas/maastikul.</u>
Edasiliikumisoskused vahendil	
Teema läbimisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • liigub edasi kelgul harjutustes ja liikumismängudes; • teab kelgu hoidmisvajadust; • liigub tõuke-ja jalgrattaga linnakeskonnas. 	<u>Kelgutamine.</u> Harjutused ja mängud kelkudel. Ohutus kelgutamisel. Kelkude hoiustamine. <u>Liikumine tõuk-ja jalgrattaga.</u> Tasakaalu hoidmine liikumisel. Vahendil liikudes liiklusreeglitega arvestamine.
Edasiliikumisoskus	
Teema läbimisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; • liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile; • teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane; • eristab rütme, rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp). 	Õppesisu Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõpp samm.
Ujumine (kohustuslik algõpetus)	
Teema läbimisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • oskab sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; • hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi. 	Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees. Vettehüpped.
PRAKTILISED TÖÖD	<ul style="list-style-type: none"> • lühimatki; • jalgratta esmane hooldamine; • tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Teema läbimisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • nimetab kehalisi võimeid; • mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; • annab lihtsa hinnangu enda kehalistele 	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Harjutused oma keharaskusega. Tervis. Liikumine, toitumine, uni. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja

võimetele, teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	tulemuse seostamine tervis. Hügieenireeglid liikumisõpetuse tunnis.
PRAKTILISED TÖÖD	<ul style="list-style-type: none"> • kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Teema läbimisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; • märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras. 	Liikumisaktiivsus. Kehaline aktiivsuse ja tervise seostamine. Igapäevase liikumise olulisus. Soojendus ja lõdvestusharjutused õpetaja juhendamisel. Ohtlike olukordade, mis vajavad abi kutsumist, äratundmine. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit päevas. Südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi numbrilt 112.
PRAKTILISED TÖÖD	<ul style="list-style-type: none"> • hinnangu andmine enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); • südamelöögisageduse mõõtmine; • rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Teema läbimisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse- hingamis- ja venitusharjutused.
PRAKTILISED TÖÖD	<ul style="list-style-type: none"> • õpetaja juhendamisel erinevate meelerahuharjutuste (rõhuasetusega tähelepanuharjutustele) läbiviimine; • õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.
LÕIMING	
<u>Eesti keel</u> -	spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.
<u>Matemaatika</u> -	loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).
<u>Loodusained</u> -	turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, hügieen ja karastamine.
HINDAMINE	
Hindamise aluseks on Jõhvi Kesklinna Kooli õppekava üldosa. Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide	

käsitlest Hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Õppetunni vältel saab õpilane sõnalist tagasisidet, et toetada õpilase käitumise, hoiakute ja väärtushinnangute kujunemist. Tagasiside kirjeldab õpilase tugevaid külgi ning sisaldab ettepanekuid edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad õpilase arengut. Õpitulemustena esitatud liikumisoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. 2. klassis on numbriline hindamine.

DIGIPÄDEVUSED

Vajaliku info leidmine internetist. Stuudiumi kontolt info jälgimine. Meili kasutamine. Oskus kasutada digivahendeid heaperemehelikult. Õpilane oskab kasutada suhtlemiseks telefoni, tahvelarvutit, arvutit.

3.KLASS

ÕPITULEMUSED

ÕPPESISU

LIIKUMINE JA KULTUUR

Teema läbimisel õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;
- teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

PRAKTILISED TÖÖD

- liikumist toetavate harjutuste väljamõtlemine ja ette näitamine kaaslastele;
- kirjeldus liikumis või spordiürituselt saadud kogemusest: mida nägin, kogesin ja uut teada sain;
- spordi- või liikumisürituste jälgimine meedias ja kogetu põhjal osalemine õpetaja juhitud arutelus;
- info otsimine sportlaste ja võistkondade kohta õpetaja suunamisel.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Teema läbimisel õpilane:

- oskab liikuda ravis, poisid ravisammu ja tüdrukud võimlejasammuga;
- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal.
Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd

- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- hüpleb hüpitsat tiirutades ette 30 sekundi jooksul järjes;
- korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel.

kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Koordinatsiooniharjutused: harki- ja käärhüplemine.

Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud, ronimine.

Akrobaatilised harjutused: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkääragast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Pökk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Edasiliikumisoskused vahendiga ja vahendita

Teema läbimisel õpilane

- jookseb 30m kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi;
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga.

Süstikjooks.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.

	<p><u>Visked.</u> Palli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p> <p>Laste kergejõustik</p> <p><u>Jooks.</u> Kiir- ja tõkkejooksu teatejooks. Redelijooks. Kestvusjooks.</p> <p><u>Hüpped.</u> Kägarhüpe, ristkeks. Kaugus- ja teivashüpe täpsusele.</p> <p><u>Visked.</u> Vahtkummist oda vise. Pöördega täpsusheide, laste kettaheide.</p>
<p>Vahendite käsitsemisoskused</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. 	<p><u>Jooksu- ja hüppemängud.</u> Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.</p> <p><u>Liikumine pallita ja palliga:</u> jooksud, pidurdused, suunamuutused.</p> <p>Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorpalliga.</p> <p><u>Liikumismängud väljas/maastikul.</u></p>
<p>Edasiliikumisoskused vahendil</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab transportida ja kinnitada suusavarustust; • oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes; suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; • läbib suuskadel erineval maastikul 500 m; • laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid; • liigub rula, tõuke- ja jalgrattal. 	<p><u>Suusatamine ja kelgutamine.</u> Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis. Harjutused ja mängud kelkudel. Ohutus kelgutamisel. Kelkude hoiustamine.</p> <p><u>Liikumine tõuk-ja jalgrattaga.</u> Jalgratta tehnilise seisukorra jälgimine ja hooldamine: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Turvavarustuse kasutamine vahendil liikumisel: kiiver, erinevad kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jms.</p> <p><u>Jalgrattalubade sooritamine koos liiklusõpetusega.</u></p>
<p>Edasiliikumisoskus</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; • liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile; • teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane; • eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp). 	<p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega.</p>
<p>Ujumine</p>	

<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab sukelduda, oskab vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda, püsib vee peal 2min; • täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis; • täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis; • hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi. 	<p>Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees. Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaegas. Hügieeninõuded ujumisel. Vettehüpped. Sooritab ujumisoskuse kompleksharjutuse.</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • lühimatki; • ujumise kompleksharjutus; • enda harjutuste seeria joonistamine ja sooritamine; • tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • nimetab kehalisi võimeid; • mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; • teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. 	<p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Harjutused oma keharaskusega. Liikumismängud. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega. Tervislik toitumine.</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tagasiside andmine enda kehalistele võimetele; • kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
<p>KEHALINE AKTIIVSUS</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; • märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras. 	<p>Liikumisaktiivsus. Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent, sammude arv. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud. Ohtlike olukordade äratundmine ja abi kutsumine (sh numbril 112).</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldus enda päeva või nädala liikumistegevustest; • rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Teema läbimisel õpilane:

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

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused (keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused).

PRAKTILISED TÖÖD

- õpetaja juhendamisel erinevate meelerahuharjutuste (rõhuasetusega hingamis- ja venitusharjutustele) läbiviimine;
- enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine õpetaja juhendamisel.

LÕIMING

Eesti keel-

spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Matemaatika -

loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).

Loodusained -

turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine.

Kunstiained -

rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Loodusõpetus -

vee omadused. Millal ja miks püsib inimene veepinnal.

Inimeseõpetus -

keha eest hoolitsemine, karastamine.

Jalgrattalubade sooritamine koos liiklusõpetusega.

HINDAMINE

Hindamise aluseks on Jõhvi Kesklinna Kooli õppekava üldosa. 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 ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast tevitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. III klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. 3. klassi lõpus täidab õpilane ujumisoskuse kontrollharjutused. 3. klassis on numbriline hindamine.

DIGIPÄDEVUSED

Vajaliku info leidmine internetist. Stuudiumi kontolt info jälgimine. Meili kasutamine. Info salvestamine ja taasesitamine. Info ja sisu jagamine.

4.KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMINE JA KULTUUR	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; ● tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid; ● oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; ● mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; ● suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; ● oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; ● oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; ● valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; ● valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi. 	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastmes. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, 5 suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased.</p>
PRAKTILISED TÖÖD	<ul style="list-style-type: none"> ● liikumist toetavate lahenduste loomine ja etteantud küsimuste alusel tagasiside andmine; ● arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatljana; ● info otsimine maailmas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, spordivõistluste ja tantsuürituste kohta;

	<ul style="list-style-type: none"> • loominguline ülesanne: tantsulise liikumise loomine individuaalselt.
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel; • hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) (P). 	<p><u>Rivi- ja korraharjutused:</u> ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p><u>Rühiharjutused:</u> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><u>Põhivõimlemine:</u> harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kehaasendite kombinatsioonid üksi ja kaaslasega.</p> <p><u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</u> hüplemine hübitsa tiirutamisega ette paigal ja liikudes. <u>Rakendusvõimlemine:</u> ronimine; käte erinevad haarded ja hoided.</p> <p><u>Akrobaatika:</u> trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks (P).</p> <p><u>Tasakaaluharjutused:</u> +harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil ja madalal poomil.</p>
Liikumisoskused	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; • sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske; • jookseb 30m kiirjooksu stardikäsklustega; • jookseb järjest 5 minutit; • sooritab õpitud toenghüppe (käärhüpe). 	<p><u>Jooks.</u> Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Süstikjooks.</p> <p><u>Hüpped.</u> Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p><u>Visked.</u> Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja nelja sammu hooga.</p>
Vahendite käsitsemisoskused	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; • mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; • sooritab põrgatused takistuste vahelt ja paigalt viset korvile korvpallis; • sooritab söödu- ja püüdmisharjutusi liikumisel; • sooritab palli söötmise ja peatamise põia siseküljega jalgpallis. 	<p><u>Liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</u></p> <p><u>Korvpall.</u> Palli hoie söötmine, püüdmine ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. <u>Jalgpall.</u> Söödu peatamine põia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p> <p><u>Rahvastepall.</u> Meeskonnatöö.</p> <p><u>Saalihoki, pesapall, discgolf, kurnimäng</u> - tutvumine mängudega ja nende harrastamine.</p>
Edasiliikumisoskused vahendil	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; • sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 	<p><u>Suusatamine.</u> Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiaside kordamine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • läbib järjest suusatades 1 km (T) / 2 km (P) distantsi; • liigub rula-, tõuke- ja jalgrattal. 	<p><u>Liikumine tõuk-ja jalgrattaga.</u> Turvavarustuse kasutamine vahendil liikumisel: kiiver, erinevad kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jms. Jalgrattalubade sooritamine koos liiklusõpetusega.</p>
Edasiliikumisoskus	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; • kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. 	<p>Tantsuline liikumine. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.</p>
Ujumine	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ujub krooli 200m, selili 200m, püsib vee peal 2 min ja sukeldub; • täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis; • täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis. 	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine 200m. Vettehüpped.</p>
PRAKTILISED TÖÖD	<ul style="list-style-type: none"> • lühimatki; • õppekäik; • enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale; • loovülesanne: kehaasendite kombinatsiooni loomine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; • seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; • arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; • analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; • mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele. 	<p>Tervisega seotud kehalised võimed: paindumus ja kiirus. Kehalisi võimeid arendavaid tegevused: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada painduvust ja kiirust. Tervislik toitumine ja liikumine.</p>
PRAKTILISED TÖÖD	<ul style="list-style-type: none"> • kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs; • lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.
KEHALINE AKTIIVSUS	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 	<p>Liikumistegevuste planeerimine, et tagada igapäevaselt soovituslik liikumisaktiivsus. Teadmised ja oskused kehalise aktiivsuse olulisusest. Mõõdukas kehaline aktiivsus</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; ● mõõdab enda südamelöögisagedust; ● kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; ● sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; ● teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. 	<p>parandab enesetunnet, tagab parema keskendumisvõime ja toetab õppimisvõimet. Hädababinumber 112.</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt; ● liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalise aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes; ● kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid; ● regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused; ● simulatsiooniharjutus: 112 numbrile helistamine ja vajaliku info edastamine.
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; ● kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; ● märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 	<p>Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal; meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Eneseregulatsioon.</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine; ● õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine; ● õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.
<p>LÕIMING</p>	
<p>TUUMAINE: LOODUSÕPETUS</p>	<p>Põhiteemad: Maailmaruum Planeet Maa Inimene</p>
<p><u>Eesti keel ja kirjandus -</u></p>	<p>spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p>
<p><u>Loodusained -</u></p>	<p>liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu.</p>

<u>Kunstiained</u> -	meelte tegevus, isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.
<u>Sotsiaalsained</u> -	seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese- ja loodusõpetuse. Erinevate rahvuste ja nende tantsude tutvustamine.
<u>Matemaatika</u> -	aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

HINDAMINE

Hindamise aluseks on Jõhvi Kesklinna Kooli õppekava üldosa. Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase aktiivsust tunnis, tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel ja tantsuüritustel, teadmisi spordist, liikumisest ning õpilaste koostööoskust. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. 4. klassis on numbriline hindamine.

DIGIPÄDEVUSED

Õpilane leiab erinevatest teabeallikatest vajalikku teavet, rakendades selleks erinevaid teabeotsingumeetodeid. Õpilane leiab internetist ja vajaduse korral kopeerib tekstifaili või esitluse erinevas formaadis digitaalset materjali ning töötleb seda etteantud nõuete kohaselt.

5.KLASS

ÕPITULEMUSED

ÕPPESISU

LIIKUMINE JA KULTUUR

Teema läbimisel õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;
- oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastmes. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi;

<ul style="list-style-type: none"> • suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; • oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureeglites jne; • oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; • valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest. 	<p>kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • liikumist toetavate lahenduste loomine ja etteantud küsimuste alusel tagasiside andmine; • arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana; • info otsimine maailma ja Eesti sportlaste ja võistkondade kohta; • reisi teekonna kavandamine; • loominguline ülesanne: tantsulise liikumise loomine paarilisega.
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe); • sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil, pingil (T) (P). 	<p><u>Rivi- ja korraharjutused:</u> kujundliikumised, pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused, liikumiskombinatsioonid, hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes.</p> <p><u>Rühiharjutused:</u> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</u> saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Keha liikumise kombinatsioonid. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus.</p> <p><u>Akrobaatika:</u> pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p><u>Rakendusvõimlemine:</u> kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; lihtsamad</p>

	<p>harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T).</p> <p><u>Toenghüpe:</u> harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p><u>Iluvõimlemine (T):</u> hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>
<p>Liikumisoskused</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; ● sooritab kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; ● sooritab hoojooksult palliviske; ● jookseb 60m kiirjooksu stardikäsklustega; ● jookseb järjest 6 minutit oma valitud tempoga; ● sooritab õpitud toenghüppe ja/või harkhüpe. 	<p><u>Jooks.</u> Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p><u>Hüpped.</u> Erinevad hüppeharjutused, sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tehnika. Hoota kaugus, kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p><u>Visked.</u> Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>
<p>Vahendite käsitsemisoskused</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; ● mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; ● sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; ● sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; ● sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; ● mängib korv-ja võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse. 	<p><u>Liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</u> Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. <u>Korvpall.</u> Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p><u>Võrkpall.</u> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall.</p> <p><u>Jalgpall.</u> Söödu peatamine põia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p> <p><u>Rahvastepall.</u> Meeskonnatöö.</p> <p><u>Saalihoki, pesapall, kurnimäng, discgolf</u> - tutvumine ja harrastamine.</p>
<p>Edasiliikumisoskused vahendil</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; ● sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; ● sooritab uisusammu ilma keppideta; ● läbib järjest suusatades 2 km (P) ja 1 km (T) distantsti; ● sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; ● liigub rula, tõuke- ja jalgrattal. 	<p><u>Suusatamine.</u> Klassikaline vahelduvtõukeline ja paaristõukeline sõiduviiis. Paaristõukeline kahesammuline ja - ühesammuline sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Sähkpöörde tutvustamine. Poolsähkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukumisega. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p><u>Liikumine tõuk-ja jalgrattaga.</u> Liikumisoskused liikumisharrastustes: liikumine tõukerattaga, rulaga, rattaga jne. Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine: turvavarustuse kasutamine: (kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised</p>

	riided jne). Jalgrattalubade sooritamise koos liiklusõpetusega.
Edasiliikumisoskus	
Teema läbimisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> ● tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; ● kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. 	Tantsuline liikumine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Tantsukultuur. Tants ja eetika.
Liikumine ja kultuur	
Teema läbimisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> ● oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; ● orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; ● arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; ● oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. 	Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud. Kompassi tutvustamine.
Ujumine	
Teema läbimisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> ● ujub krooli 300m, selili 300m, sukeldub; ● täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis; ● täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis; ● hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi. 	Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Rinnuli- ja seliliujumine - jalgade ja käte töö.
PRAKTILISED TÖÖD	<ul style="list-style-type: none"> ● lühimatki; ● õppekäik; ● liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale paaris; ● loovülesanne: liikumise kombinatsioonide loomine; ● enda liikumistegevuste ja -oskuste ning ohutuse järgimise (sh turvavarustuse kasutamise) analüüsimine juhendi alusel.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Teema läbimisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> ● seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; ● seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; ● arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; ● analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja 	Tervist tugevdavad harjutused ja mängud, kehaliste võimete arendamine nagu vastupidavus ja paindumus. Oskustega seotud kehaliste võimete arendamine (kiirus, jõud, osavus, koordineerimine, tasakaal) erinevate liikumiste, sagedusharjutuste, kiirjooksu, jõuharjutuste, tasakaalu- ning koordineerimisharjutuste abil. Mõista keha energiavajadust, tervisliku toitumise ning

eesmärgi saavutamist; <ul style="list-style-type: none"> ● mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele; ● süstikjooks; ● hooga kaugushüpe; ● topispalli vise, -tõuge (1,5kg.); ● kõhulihaste test (30 sek); ● kätekõverdused. 	liikumise ja toitumise tasakaalu seoseid.
--	---

PRAKTILISED TÖÖD	<ul style="list-style-type: none"> ● kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs; ● lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.
-------------------------	--

KEHALINE AKTIIVSUS

Teema läbimisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> ● teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; ● plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; ● mõõdab enda südamelöögisagedust; ● kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; ● sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; ● teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. 	Liikumisaktiivsuse planeerimine igapäevases päevakavas. Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest. Oskused olla aktiivne iga päev (tunnis, vahetunnis, vabal ajal) ja planeerida oma liikumisi ja treeninguid sellise koormusega, et tugevdada oma tervist.
---	--

PRAKTILISED TÖÖD	<ul style="list-style-type: none"> ● liikumisaktiivsuse kavandamine; ● kehalise aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes; ● südamelöögisageduse mõõtmine; ● kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid; ● regulaarsed soojendusharjutused ja venitusharjutused.
-------------------------	--

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Teema läbimisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> ● sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; ● kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; ● märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 	Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Eneseregulatsioon. Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnustusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud).
---	---

LÕIMING

TUUMAINEN: INIMESEÕPETUS	Põhiteemad:
---------------------------------	--------------------

	Tervis. Tervislik toitumine. Kehaline aktiivsus ja sport. Enesekontroll, emotsioonide väljendamine. Turvalisus ja riskikäitumine. Internetiga seonduvad ohud.
<u>Eesti keel ja kirjandus -</u>	spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.
<u>Võõrkeeled -</u>	spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.
<u>Loodusained -</u>	inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel;
<u>Kunstiained -</u>	meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.
<u>Sotsiaalsained -</u>	seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt;
<u>Matemaatika -</u>	aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

HINDAMINE

Hindamise aluseks on Jõhvi Kesklinna Kooli õppekava üldosa Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase aktiivsust tunnis, tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel ja tantsuüritustel, teadmisi spordist, liikumisest ning õpilaste koostööoskust. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. 5. klassis on numbriline hindamine.

DIGIPÄDEVUSED

Netikett. Seadmete kaitsmine, isikuandmete kaitsmine.

6.KLASS

ÕPITULEMUSED

ÕPPESISU

LIIKUMINE JA KULTUUR

Teema läbimisel õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel;

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Ohutus- ja hügieenireeglite

<ul style="list-style-type: none"> • järgib ausa mängu põhimõtteid. Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; • 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; • suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; • oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; valdab teadmisi õpitud spordialades/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest. 	<p>järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>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.</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • liikumist toetavate lahenduste loomine ja tagasiside andmine: tantsulise liikumise loomine rühmas; • arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatejana või vabatahtlikuna; • analüüsi koostamine: kooliteel valitsevad ohud (jalakäijana ja jalgratturina) ja nende ohtude vähendamise võimalused.
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil; • sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe). 	<p><u>Rivi- ja korraharjutused:</u> kujundliikumised, pöörded samliikumiselt.</p> <p><u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid.</u> Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes.</p> <p><u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</u> saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p><u>Rühiharjutused:</u> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><u>Rakendus- ja riistvõimlemine:</u> lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest poomil (T), rööbaspuudel (P).</p>

	<p><u>Akrobaatika</u>: erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.</p> <p><u>Toenghüpe</u>: hoojooksult hüpe hoolauale, harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p><u>Iluvõimlemine (T)</u>: harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.</p>
Liikumisoskused	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; • sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • jookseb järjest 6 minutit. 	<p><u>Jooks</u>. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.</p> <p><u>Hüpped</u>. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p><u>Visked</u>. Pallivise hoojooksult.</p>
Vahendite käsitsemisoskused	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; • mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; • sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; • sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; • sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; • mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse. 	<p><u>Korvpall</u>. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><u>Võrkpall</u>. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><u>Jalgpall</u>. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p><u>Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf, kurnimäng</u> – mängude harrastamine.</p>
Edasiliikumisoskused vahendil	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviiisiga; • sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; • sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; • sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; • läbib järjest suusatahes 2 km (T), 3 km (P) distantsi. 	<p><u>Suusatamine</u>. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga. Paaristõukeline kaheammuline uisusamm-sõiduviiis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpöörde. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p>
Edasiliikumisoskused	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsustiile; • teab Eesti tantsupidude traditsioone. 	<p>Ruunitaju ja koordinatsiooniharjutused. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja</p>

	sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud. Tantsustiilide erinevus.
Liikumine ja kultuur	
Teema läbimisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; • orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; • arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; • oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. 	Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele. Orienteerumismängud.
Ujumine	
Teema läbimisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • ujub krooli selili 250m ja rinnuli 250m, sukeldub; • täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis; • hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi. 	Rinnuli krooliumine: jalgade ja käte töö, hingamine. Start. Pööre. Turvalisus vees.
PRAKTILISED TÖÖD	<ul style="list-style-type: none"> • lühimatki; • õppekäik; • liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale grupis; • jagratta esmahooldus: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda; • harjutused jalgrattaga liikumisel; • loovülesanne: kehaasendite ja liikumise kombinatsioonide loomine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Teema läbimisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; • seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; • arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; • analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; • mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele. • süstikjooks; 	Tervist tugevdavad harjutused ja mängud. (tervisega seotud kehaliste võimete arendamine nagu vastupidavus ja paindumus) Oskustega seotud kehaliste võimete arendamine (kiirus, jõud, osavus, koordineerimine, tasakaal) erinevate liikumiste, sagedusharjutuste, kiirjooksu, jõuharjutuste, tasakaalu- ning koordineerimisharjutuste abil. Mõista keha energiavajadust, tervisliku toitumise ning liikumise ja toitumise tasakaalu seoseid.

<ul style="list-style-type: none"> • sooritab hoojooksuga kaugushüppet; • sooritab topispalli viset, -tõuget (1,5kg.); • sooritab kõhulihaste testi (30 sek. jooksul); • sooritab toenglamangus ja rippes kätekõverdusi. 	
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs; • lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.
<p>KEHALINE AKTIIVSUS</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; • plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; • mõõdab enda südamelöögisagedust; • kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; • teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. 	<p>Kehalise aktiivsuse planeerimine igapäevastesse tegevustesse. Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest. Oskused olla aktiivne iga päev (tunnis, vahetunnis, vabal ajal) ja planeerida oma liikumisi ja treeninguid sellise koormusega, et tugevdada oma tervist. Õnnetused, mis on seotud vahendil liikumisega (rula, jalgratas, tõukeratas jms).</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalise aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes; • südamelöögisageduse mõõtmine; • kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid; • regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused.
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; • märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. • oskab juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. 	<p>Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Eneseregulatsioon. Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud).</p>

PRAKTILISED TÖÖD	<ul style="list-style-type: none"> • õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine; • õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine; • õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.
LÕIMING	
TUUMAINE: AJALUGU	Põhiteemad: Muistsed. Idamaade tsivilisatsioon Vana-Kreeka tsivilisatsioon. Vana-Rooma tsivilisatsioon.
<u>Eesti keel ja kirjandus -</u>	spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.
<u>Võõrkeeled -</u>	spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.
<u>Loodusained -</u>	inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.
<u>Kunstiained -</u>	meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.
<u>Sotsiaalsained -</u>	seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.
<u>Matemaatika -</u>	aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.
HINDAMINE	
<p>Hindamise aluseks on Jõhvi Kesklinna Kooli õppekava üldosa Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase aktiivsust tunnis, tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel ja tantsuüritustel, teadmisi spordist, liikumisest ning õpilaste koostööoskust. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. 6. klassis on numbriline hindamine.</p>	

DIGIPÄDEVUSED

Info otsimine ja sirvimine, info hindamine. Tehniliste probleemide lahendamine, vajaduste väljaselgitamine ja neile tehnoloogiliste lahenduste leidmine.

7.KLASS

ÕPITULEMUSED

ÕPPESISU

LIIKUMINE JA KULTUUR

Teema läbimisel õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi;
- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides;
- leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi;
- osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide 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. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

PRAKTILISED TÖÖD

- loovülesanne, mis on seotud liikumisega;
- saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana osalemisest: mida uut teada sai, mida positiivset ja mida negatiivset koges;
- info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega;
- orienteerumismängud: orienteerumine kaarti ja kompassi kasutades linnas ja/või looduses;
- tantsude vaatamine (videod) erinevates kultuurides ja nende üle arutlemine;

	<ul style="list-style-type: none"> • õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (õpetaja juhendamisel).
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab rivi- ja korraharjutusi; • oskab iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud harjutuskombinatsiooni muusika saatel; • oskab arendada oma kehalisi võimeid; • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; • sooritab harjutuskombinatsiooni poomil, madalal pingil (T); • sooritab hark- ja/või kägarhüpe. 	<p>Õppesisu</p> <p><u>Rivi -ja korraharjutused.</u> Kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p><u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><u>Rühi arengut toetavad harjutused.</u> Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><u>Iluvõimlemine (T):</u> harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p> <p><u>Akrobaatika.</u> Rõhtseis. Tirel ette-taha. Turiseis. Tiritamm (P). Kaks ratast kõrvale. Kaarsild (laskumisega) T. Harjutuskombinatsiooni esitamine.</p> <p><u>Tasakaaluharjutused</u> poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180 pööre; jala hooga taha 180 ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.</p> <p><u>Toenghüpe.</u> Hark-ja/või kägarhüpe.</p> <p><u>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</u></p>
Liikumisoskused	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab kiirjooksu stardikäsklustega; • sooritab ringteatejooksu teatevahetuse; • suudab järjest joostes läbida 8 minutit; • sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske; • ohutustehnika ja võistlusmäärused. 	<p><u>Jooks.</u> Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><u>Hüpped.</u> Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p> <p><u>Visked.</u> Palliviske eelsoojendus-harjutused. Pallivise hoojooksult.</p>
Vahendite käsitsemisoskused	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab tundides õpitud sportmängude 	<p><u>Korvpall.</u> Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded</p>

<p>tehnikaelemente, kontrollharjutusi;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis (P); • sööduharjutused paarides võrkpallis; • sooritab ülalt pallingu ja pallingu vastuvõtt võrkpallis; • mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus (P); • mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi; • kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides; • ohutustehnika ja võistlusmäärused. 	<p>paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi 3:3 ja 5:5.</p> <p><u>Võrkpall.</u> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p><u>Jalgpall.</u> Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide kaitsja, poolkaitsja ja ründaja ja nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p> <p><u>Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf, kurnimäng - mängude harrastamine.</u></p>
Edasiliikumisoskused vahendil	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust; • teab, kuidas hooldada suusavarustust; • suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; • suusatab kahesammulise vahelduvtõukelise sõiduviisiga; • suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga • läbib järjest suusatades 4 km (P), 2 km (T) distantsi; • ohutusnõuded ja kord suusamatkal, teatesuusatamisel, suusavõistlustel. 	<p><u>Suusatamine.</u> Laskumine madalasendis. Sakk-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviis. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
Edasiliikumisoskus	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsustiile; • teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. 	<p>Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustamine. Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.</p>
Liikumine ja kultuur	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; • oskab määrata suunda kompassiga; • oskab valida õiget liikumistempot. 	<p>Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.</p>
Ujumine	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ujub krooli selili ja rinnuli 600m; • täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis; 	<p>Rinnuli krooliujumine: jalgade ja käte töö, rütmiline hingamine. Start. Pööre. Rinnuliujumine – jalalöögid. Turvalisus vees.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi. 	
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● matk looduskeskkonnas; ● jalgratta praktiline hooldamine: sadula seadmine õigele kõrgusele, rehvide õhuga täituvuse kontrollimine, keti olukorra kontrollimine ja õlitamine, rehvide täispumpamine, ratta pesemine; ● loominguline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine individuaalselt; ● hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel; ● hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel.
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; ● mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; ● seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; ● on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; ● analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; ● analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. ● sooritab süstikjooksu; ● sooritab hoojooksult kaugushüpet; ● sooritab topispalli viset, -tõuge (2,0 kg T ja 3,0 P); ● sooritab kõhulihaste testi (30 sek. jooksul); ● sooritab toenglamangus ja rippes kätekõverdusi. 	<p>Tervisega seotud kehalised võimed (jõud, paindumus, aeroobne vastupidavus), nende seos haiguste ennetamise ja tervise hoidmisega. Oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal. Organismi energiavajadus.</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs;

	<ul style="list-style-type: none"> • enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine: päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia.
KEHALINE AKTIIVSUS	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; • peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; <ul style="list-style-type: none"> • teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; • kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; • rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; • rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; • teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral. 	<p>Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Individuaalsusest tulenev sobiv liikumiskoormus. Taastumist toetavad harjutused. Liikumist ettevalmistavad ja koormusjärgsed tegevused.</p>
PRAKTILISED TÖÖD	<ul style="list-style-type: none"> • enda kehalise aktiivsuse analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine; • rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused; • simulatsiooniharjutus: numbrile 112 helistamine ja info edastamine telefoni teel.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; • mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; • mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. 	<p>Vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavad tegevused. Vaimne ja kehaline tasakaal. Sobivad lõdvestus- ja taastumisviisid. Enda emotsioonidega toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsiooni võtted ja viisid.</p>
PRAKTILISED TÖÖD	<ul style="list-style-type: none"> • endale sobiva lõdvestus- ja taastumisviisi valimine ja teostamine.
LÕIHING	
TUUMAINE: BIOLOOGIA	<p>Põhiteemad: Mis on teadus? Selgroogsete loomade tunnused. Selgroogsete loomade areng.</p>
<u>Eesti keel ja kirjandus -</u>	<p>spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p>

<u>Võõrkeeled -</u>	spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.
<u>Loodusained -</u>	inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.
<u>Kunstiained -</u>	meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.
<u>Sotsiaalsained -</u>	seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.
<u>Matemaatika -</u>	aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

HINDAMINE

Hindamise aluseks on Jõhvi Kesklinna Kooli õppekava üldosa Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase aktiivsust tunnis, tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel ja tantsuüritustel, teadmisi spordist, liikumisest ning õpilaste koostööoskust. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. 7. klassis on numbriline hindamine.

DIGIPÄDEVUSED

Info salvestamine ja taasesitamine. Info ja sisu jagamine. Seadmete kaitsmine. Innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.

8.KLASS

ÕPITULEMUSED

ÕPPESISU

LIIKUMINE JA KULTUUR

Teema läbimisel õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
- järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi;

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.

<ul style="list-style-type: none"> ● liigub/spordib reegleid ja võistlusmääruisi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes; ● 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; ● teab mis on olümpiamängud; ● osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt. 	<p>Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide 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. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● liikumisega seotud loovülesanne: loomisprotsessi analüüsimine; ● saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana osalemisest: milliseid oskusi kasutas, mis õnnestus, mida õppis, mida teeks teisiti; ● info otsimine tuntud sportlase või tantsija kohta; ● orienteerumismängud: orienteerumine tehnoloogilisi vahendeid kasutades linnas ja/või looduses; ● eri kultuuride tantsude vaatamine (videod) ning sarnasuste ja erinevuste leidmine; ● õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (õpetaja juhendamisel).
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi; ● sooritab lihtsustatud harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; ● sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel (T); ● arendab oma kehalisi võimeid. Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid; 	<p><u>Rivi -ja korraharjutused.</u> Kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p><u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate</p>

<ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T); • sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüpe). 	<p>võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><u>Rühi arengut toetavad harjutused.</u> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><u>Iluvõimlemine (T).</u> Harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.</p> <p><u>Akrobaatika.</u> Rõhtseis. Tirel ette-taha. Turiseis. Tiritamm (P). Kätelseis abistamisega. Ratas kõrvale. Kaarsild (laskumisega) T. Harktirel taha (T).</p> <p><u>Tasakaaluharjutused poomil (T).</u> Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180 pööre; jala hooga taha 180 ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ett; erinevad mahahüpped.</p> <p><u>Toenghüpe.</u> Harkhüpe ja /või kagarhüpe üle kitse.</p> <p><u>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</u></p>
Liikumisoskused	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab täishoolt kaugushüppe; • sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt kuulitõuke; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 12 minutit 	<p><u>Jooks.</u> Sprindi eelsoojendusharjutused. Kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><u>Hüpped.</u> Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p><u>Kõrgushüppe</u> eelsoojendusharjutused. Flopphüppe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.</p> <p><u>Heited, tõuked.</u> Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt.</p>
Vahendi käsitlemise oskus	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; • sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; • sooritab ülalt pallingu, ründelöögi (P) ja nende vastuvõtu võrkpallis; • mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; • mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi. 	<p><u>Korvpall.</u> Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5.</p> <p><u>Võrkpall.</u> Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine.</p> <p><u>Jalgpall.</u> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.</p> <p><u>Saalihoiki, pesapall, sulgpall, discgolf, kurnimäng - mängude harrastamine.</u></p>

Edasiliikumisoskused vahendil	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; ● oskab üleminekut ühelt sõiduviisil teisele; ● suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviisiga tempovarianti; ● laskub madalalendis; ● sooritab pöördeid liikumiselt; ● läbib järjest suusatades 5 km (P), 3 km (T) distantsi. 	<p><u>Suusatamine.</u> Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile klassikalises tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine. Laskumine madalalendis. Libisamm-tõusuviis. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusammsõiduviisi variant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>
Edasiliikumisoskus	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse; ● teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme; ● arutleb erinevate tantsustiilide üle; ● teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone. 	<p>Tantsu karakterisus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.</p>
Liikumine ja kultuur	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; ● oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; ● oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumiserada. 	<p>Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.</p>
Ujumine	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ujub krooli selili ja rinnuli 600m; ● täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis; ● hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi. 	<p>Rinnuli krooliujumine: jalgade ja käte töö, rütmiline hingamine. Start. Saltopööre - tagasipöörde tegemine krooliujumises. Rinnuliujumine – jalalöögid. Turvalisus vees. Teateujumine. Ujumine vastupidavusele</p>
PRAKTILISED TÖÖD	
	<ul style="list-style-type: none"> ● matk looduskeskkonnas; ● ronimine ronimisseinal; ● jalgpalli, korvpalli ja võrkpalli täispumpamine; ● loominguiline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine paarilisega;

	<ul style="list-style-type: none"> • hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel; • hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel.
--	--

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; • mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; • seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; • on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; • analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; • analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu; • sooritab hoojooksult kaugushüppet; • sooritab topispalli viset, -tõuge (3,0 kg T ja 5,0 P); • sooritab kõhulihaste testi (30 sek. jooksul); • sooritab toenglamangus ja rippes kätekõverdusi. 	<p>Kehaliste võimete seos haiguste ennetamise ja tervise hoidmisega. kehaliste võimete mõõtmine, eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüsimine. Liikumise ja toitumise tasakaal.</p>
---	--

PRAKTILISED TÖÖD

	<ul style="list-style-type: none"> • kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs; • enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine: päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia.
--	---

KEHALINE AKTIIVSUS

<p>Teema läbimisel õpilane:</p>	<p>Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Sobilik kehaline koormus peale haigust või vigastust. Lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; • peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; • teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; • kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; • rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; • rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; • teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral. 	
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • enda kehalise aktiivsuse analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine; • rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused; • esmaabivõtete praktiline harjutamine.
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; • mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; • mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. 	<p>Vaimne ja kehaline tasakaal. Enda emotsioonidega toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsioonivõtted. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Lihtsamad lõdvestus- ja taastumisviisid.</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • erinevate meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste sooritamine koos hingamise teadvustamisega.
<p>LÕIMING</p>	
<p>TUUMAINE: GEOGRAAFIA</p>	<p>Põhiteemad: Kliima Veestik Inimene erinevates loodusvööndites</p>
<p><u>Eesti keel ja kirjandus -</u></p>	<p>spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p>
<p><u>Võõrkeeled -</u></p>	<p>spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.</p>

<u>Loodusained -</u>	inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate elualdkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.
<u>Kunstiained -</u>	meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.
<u>Sotsiaalsained -</u>	seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.
<u>Matemaatika -</u>	aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

HINDAMINE

Hindamise aluseks on Jõhvi Kesklinna Kooli õppekava üldosa Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase aktiivsust tunnis, tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel ja tantsuüritustel, teadmisi spordist, liikumisest ning õpilaste koostööoskust. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. 8. klassis on numbriline hindamine.

DIGIPÄDEVUSED

Info otsimine ja sirvimine, info hindamine. Uue teadmise loomine. Seadmete kaitsmine. Innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.

9.KLASS

ÕPITULEMUSED

ÕPPESISU

LIIKUMINE JA KULTUUR

Teema läbimisel õpilane:

- 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;

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja tööväimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja tööväimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside

<ul style="list-style-type: none"> ● liigub/spordib reegleid ja võistlusmääruisi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes; ● 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; ● teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiavõitjaid; ● osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel. 	<p>oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõim arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● loovülesanne, mis on seotud liikumisega; loomisprotsessi analüüsimine ja tagasisidestamine; ● saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana, osalejana või vabatahtlikuna osalemisest: mida uut teada sai, mida positiivset mis negatiivset koges, milliseid oskusi kasutas ja mida teeks teisiti; ● info otsimine liikumisürituste ja -traditsioonide kohta; ● orienteerumisülesanne linnas ja/või looduses; ● etteantud liikumisteedekonna kavandamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) arvestades ohutust, liikumisviisi ja aega; ● omaloominguliste tantsude loomine; ● õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (õpetaja juhendamisel).
<p align="center">LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi; ● sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel; ● oskab valida soojendusharjutusi; ● oskab arendada oma kehalisi võimeid, oskab valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele; ● sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; ● abistab ja julgustab harjutuse 	<p><u>Rivi -ja korraharjutused.</u> Kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p><u>Põhivõimlemine</u> ja <u>üldarendavad võimlemisharjutused.</u> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate</p>

<p>sooritamisel;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T); • sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kagarhüpe). 	<p>võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p><u>Rühi arengut toetavad harjutused.</u> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><u>Iluvõimlemine (T).</u> Harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine.</p> <p><u>Akrobaatika.</u> Rõhtseis. Tirel ette-taha. Turiseis. Tiritamm (P). Kätelseis. Kaks ratast kõrvale. Kaarsild (laskumisega) T. Harktirel taha (T). Harjutuskombinatsiooni esitamine.</p> <p><u>Aeroobika tervisespordialana.</u> Aeroobika põhisammud.</p>
<p>Liikumisoskused</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe või flopphüppe täishoolt; • sooritab hoojooksult palliviske ning paigalt ja hooga kuulitõuke; • jookseb kiirjooksu madallähtest stardikäsklustega; • suudab joosta järjest 12 minutit (P) ja 9 minutit (T); • määruste pärane ringteatejooks. 	<p><u>Jooks.</u> Sprindi eelsoojendusharjutused, kiirjooks. Ringteatejooks. Kestvusjooks.</p> <p><u>Hüpped.</u> Kaugushüpe. Kõrgushüpe: flopptehnikat täishoolt (tutvustamine).</p> <p><u>Heited, tõuked.</u> Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.</p>
<p>Vahendite käsitsemisoskused</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; • sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis; • sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; • mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus; • mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi. Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. 	<p><u>Korvpall.</u> Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3:3 ja 5:5.</p> <p><u>Võrkpall.</u> Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppelt (P). Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi.</p> <p><u>Jalgpall.</u> Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.</p> <p><u>Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf, kurnimäng</u> - mängude harrastamine.</p>
<p>Edasiliikumisoskused vahendil</p>	

<p>Teema läbimisel õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> ● suusatab õpitud sõiduviise; ● oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele; ● läbib järjest suusatades 6 km (P) ja 4 km (T) distantsi; ● laskub madalasendis; ● teab ja sooritab tõusu-, laskumis ja pidurdusviise. 	<p><u>Suusatamine.</u> Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Teatesuusatamine.</p>
<p>Edasiliikumisoskus</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● tantsib ja analüüsib eesti pärimus- või autoritantsu, teiste rahvaste seltskonnatantsu; ● kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsustiile; ● teab omaloominguliste tantsukavade koostamise aluseid; ● teab Eesti tantsupidude traditsioone. 	<p>Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.</p>
<p>Liikumine ja kultuur</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt; ● oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku; ● oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; ● oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumiserada. 	<p>Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.</p>
<p>Ujumine</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ujub krooli selili ja rinnuli 700m; ● täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis; ● hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi. 	<p>Ujumisstiilide tehnika täiustamine. Start. Saltopööre -tagasipöördete tegemine krooli ujumises. Rinnuliujumine – jalalöögid ja käetõmme. Turvalisus vees. Teateujumine. Vastupidavusujumine.</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● matk looduskeskkonnas; ● loominguline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine rühmas; ● hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel; ● hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel.
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>	

<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; ● mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; ● seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; ● on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; ● analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; ● analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. ● sooritab hoojooksult kaugushüpet; ● sooritab topispalli viset, -tõuge (3,0 kg T ja 5,0 P); ● sooritab kõhulihaste testi (30 sek. jooksul); ● sooritab toenglamangus ja rippes kätekõverdusi. 	<p>Kehalised võimed ja nende arendamine. Kehaliste võimete mõõtmine ning eesmärkide seadmine. Kehamassiindeks kui üks tervisega seotud näitaja. Liikumise ja toitumise tasakaal.</p>
<p>PRAKTILISED TÖÖD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● praktiline ülesanne: kehamassiindeksi arvutamine kehakaalu ja pikkuse suhte alusel ja tulemuse analüüsimine; ● kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs; ● enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine: päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia.
<p>KEHALINE AKTIIVSUS</p>	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; ● peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; ● teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; ● kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; ● rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; ● rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; 	<p>Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Sobiv liikumiskoormus sõltuvalt tervislikust olukorrast ja individuaalsusest. Lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral. 	
PRAKTILISED TÖÖD	<ul style="list-style-type: none"> • enda kehalise aktiivsuse analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine; • rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused; • esmaabivõtete praktiline harjutamine.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
<p>Teema läbimisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; • mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; • mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. 	Vaimne ja kehaline tasakaal. Enda emotsioonidega toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsioonivõtted. Lihtsamad lõdvestus- ja taastumisviisid ning –harjutused.
PRAKTILISED TÖÖD	<ul style="list-style-type: none"> • lõdvestusharjutuste sooritamise iga tunni lõpus, kus on toimunud erinevad liikumistegevused.
LÕIMING	
TUUMAINE: ÜHISKONNAÕPETUS	Põhiteemad: Riik ja valitsemine Eelarve Euroopa Liit
<u>Eesti keel ja kirjandus -</u>	spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.
<u>Võõrkeeled -</u>	spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.
<u>Loodusained -</u>	inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.
<u>Kunstiained -</u>	meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamise liikumises ja enda ümber looduses.

<u>Sotsiaaalained -</u>	seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.
<u>Matemaatika -</u>	aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.
HINDAMINE	
Hindamise aluseks on Jõhvi Kesklinna Kooli õppekava üldosa Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hinnatakse õpilase aktiivsust tunnis, tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel ja tantsuüritustel, teadmisi spordist, liikumisest ning õpilaste koostööoskust. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. 9. klassis on numbriline hindamine.	
DIGIPÄDEVUSED	
Info salvestamine ja taasesitamine. Info ja sisu jagamine. Autoriõigus ja litsentsid. Isikuandmete kaitsmine. Innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.	

Kehtestatud direktori käskkirjaga 03.09.2024 nr 1-3/26 põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse § 17 lõike 2 alusel. Jõhvi Kesklinna Kooli õppekava ainevaldkondade kavad on läbi arutatud ja heaks kiidetud 17.06.2024 õppenõukogu koosolekul nr 5, 03.09.2024 on heaks kiidetud hoolekogu koosolekul, 03.09.2024 on heaks kiidetud õpilasesinduse koosolekul.