
AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“

1. KEHALISE KASVATUSE KAUDU KUJUNDATAVATE ÜLDPÄDEVARENGU 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 tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, 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, terviseteeve 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 omaks võtmine 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 loomingulisele 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 kujundamine“ 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 „Keskkond 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/liikumisharrastustes, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond ja meediakasutus“ 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 kasvatusõppe 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, koordineeritus, 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 mitmekülgsete, 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 toimuval 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	Õpilane: 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	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid 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	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsukultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.
--------------------------	--

1.KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
--------------	----------

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane: - teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; - teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; - tantsib üksi, paaris ja rühmas; - oskab riietuda liikumiseks sobilikult; - teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskond; - tunneb osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumänge; - oskab ohutult liigelda kooliümbruses.	Hügieen ja ohutusreeglid. Hügieeni järgimine. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus. Tantsimine üksi, paarilisega ja rühmas. Tantsud: Jenkka, Kükita, Lapaduu. Riietumine vastavalt ilmastikule. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumismängud sees ja väljas. Osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumängud. Liikumismängud sees ja väljas. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.
---	---

PRAKTILISED TÖÖD	Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
-------------------------	---

LIIKUMISOSKUSED

Õpilane: - oskab kasutada edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise-ja rühmaga; - teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - teab peamisi hügieeninõudeid; - oskab iseseisvalt riietuda vastavalt ilmastikule; - oskab käsitleda vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Liikumismängud väljas/maastikul. <u>Rivi- ja korraharjutused:</u> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Pööre paigal hüppega. Kujundliikumised. <u>Kõnni-, jooksu- ja hüppeharjutused:</u> päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.
---	---

- oskab tuua näitied erinevatest liikumsoskustest: rippumine, jooksmine, hüppamine, roomamine;
- teab esmaseid vahendite hooldusvõtteid ja tehnikat.

Hüppemängud. Hüppe- ja jooksupühkimise kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused. Harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hüppesaharjutamisega ette ja tagasi. Madalatest takistustest ülehüpped. Paigalt hüppesaharjutused, maandumine hüppesaharjutuses. Hüppesaharjutuse hoojooksul paku tabamiseta.

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

Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, lihtsamad pöörlemised.

Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksupühkimise. Pääkõnd ja pöörded pääkadel. Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu hoidmine asendites. Maandumine. Kehatunnetus ja kehahoiu harjutused paigal.

Tasakaalu arendavad liikumismängud.

Rütmika. Rütmi plaksutamine. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpp-, galoppisamm. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Liikumine koostöös teistega.

Vahendi hoidmine. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmis-harjutused. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, palli põrgatamine parema ja vasaku käega.

Tennisepalli hoidmine. Visked. Tennisepallivise paigalt täpsusele ja kaugusele.

Liikumismängud ja teatavõistlused erinevate vahenditega.

Laste kergejõustik

Jooks. Kiir- ja tõkkejooksu teatejooks.

Hüpped. Kägarhüpe, ristkeks.

Visked. Vahtkummist oda vise

Kelgutamine. Harjutused ja mängud kelkudel. Ohutusnõuded kelgutamisel. Kelkude hoiustamine. Vahendil liikudes liiklusreeglitega arvestamine.

Liikumine vahendil: tõukeratas, jalgratas. Vahendi hoiustamine.

Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemine. Sukeldumine. Hõljumine

	veepinnal. Libisemine. Rinnuli ja selili asendis edasiliikumine vees. Mängud vees.
PRAKTILISED TÖÖD	Lühimatk.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane: • sooritab kehalise võimeid arendavaid mängu ja harjutusi; • seostab peamisi kehalise võimeid ja harjutusi; • korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; • annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele; • teab liikumise olulisust tervisele.	Aktiivne osalemine liikumistundides. Soojenduse tegemine õpetaja juhendamisel. Kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel. Kehalistele võimetele lihtsa hinnangu andmine (raske-kerge).
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: • teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • oskab küsida ja kutsuda abi ohuolukorras.	Aktiivne osalemine liikumistundides. Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust. Arvestab tegevustes kaaslast. Abi vajamise märkamine tunnis ja ohuolukorras abi kutsumine.
PRAKTILISED TÖÖD	Rollimäng: abi kutsumine.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: • teab, mis on pingutus ja lõdvestus; • teab tähelepanuharjutusi ja mängu; • oskab ette näidata venitusharjutusi; • oskab sooritada õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi.	Kehatunnetusharjutused: pingutamise-, venituse- ja lõdvestusharjutused. Meelelahutusharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused.
LÕIMING	
<u>Eesti keel</u>	- spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuste kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.
<u>Matemaatika</u>	- tulemuste mõõtmine, punktide kokku lugemine, loendamine, geomeetrilised kujundid, mõõtühikud (aeg, pikkus).
<u>Loodusained</u>	- turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine. - temperatuuri mõõtmine, ilmavaatlus. Ilmastikule sobiva riietuse valimine. Keha eest hoolitsemine, karastamine.
<u>Muusika</u>	- rütmi tunnetamine. Rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.
HINDAMINE	

Hindamise aluseks on Jõhvi Kesklinna Kooli õppekava üldosa. Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega.

1. klassis antakse hinnang sõnaliselt õpilaste tegevusele tundides (aktiivsus, kaasatötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud 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

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult;
- kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osaleja- või vaatlejana;
- teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- oskab riietuda liikumistegevuseks sobilikult;
- teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- tunneb osavus-, reaktsiooni -ja tähelepanumänge;
- suudab ja oskab ohutult liigelda kooliümbruses;
- avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Liikumise loomine üksi, paaris. Lihtsate liikumiste loomine üksi ja kaaslasega.

Osalemine osaleja või vaatlejana väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ja saadud kogemuse üle arutlemine õpetaja juhitud arutelus.

Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus.

Elementaarsed teadmised Eestis toimuvatest spordi või kultuuriüritustest ning Eesti sportlastest.

Hügieeni ja ohutusreeglid. Hügieeni järgimine. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.

Riietumine vastavalt ilmastikule.

Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumängud. Liikumismängud sees ja väljas.

Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.

Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui enesväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.

PRAKTILISED TÖÖD

Maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.

LIIKUMISOSKUSED

Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumis-

Kõndimine ja jooksmine sise- ja välitingimustes. Liikumismängud väljas/maastikul.

mängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise-ja rühmaga;

- teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- teab peamisi hügieeninõudeid;
- oskab iseseisvalt riietuda vastavalt ilmaatikule;
- käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- oskab tuua näiteid erinevatest liikumis- oskustest: rippumine, jooksmine, hüppamine, roomamine;
- oskab kasutada ja hoiustada kelku, liigub edasi kelgul harjutustes ja liikumismängudes;
- liigub vahendil (rula, tõuke- ja või jalgrattas);
- oskab rinnuli ja selili asendis edasi liikuda, sh sukelduda, vee pinnal hõljuda;
- hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi;
- oskab põrgatada palli tugevama käega paigal;
- oskab lüüa ja peatada palli jalaga;
- oskab visata palli pea kohalt;
- teab tähelepanuharjutusi ja mängu;
- korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- oskab sooritada õpetaja juhendamisel venituse- ja hingamisharjutusi;
- arvestab tegevustes kaaslast.

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

Kõnni-, jooksu- ja hüppeharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Jooksuasend, jooksuuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksu- harjutused, pendelteatejooks, teatevahetuse õppimine.

Hüppe- ja jooksupühkimised. Hüppemängud. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused. Hüplemine hüppesaharjutamisega ette jalalt jalale, harki- ja käärhüplemine.

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

Tasakaaluharjutused: tasakaalu hoidmine asendites. Maandumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.

Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisiks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseis, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

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

Vahendi hoidmine. Palli hoidmine. Viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele ja esemete alt. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused. Tennisevallivise paigalt täpsusele ja kaugusele. Topispalli vise põlvitusest, täpsusvise üle takistuse.

Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, palli põrgatamine parema ja vasaku käega. Veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu. Viskamine üles ja püüdmine (erinevad variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine gorisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse (nt tähis

	seinal) märklauda. Erinevate viskemängude tuvumine (Jahimees, rahvastepall, pallikull, keegel jne). Palli löömisoskus jalaga. Lihtsustatud reeglitega jalgpalli mäng. <u>Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.</u> Laste kergejõustik Jooks. Kiir- ja tõkkejooksu teatejooks, teatejooks „Vormel 1“. Hüpped. Kägarhüpe, ristkeks. Hübitsaga hüplemine, kolmikhüpe piiratud alal. Visked. Vahtkummist oda vise. <u>Kelgutamine.</u> Harjutused ja mängud kelkudel. Ohutus kelgutamisel. Kelkude hoiustamine. <u>Liikumine vahendil</u> (rula, tõuke-ja või jalgrattas). <u>Meelelahutusharjutused:</u> hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused. Ujumine (kohustuslik algõpetus) Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasilikumine, turvalisus vees. Vettehüpped. Mängud vees.
PRAKTIILISED TÖÖD	Lühimatk või õppekäik linna-või looduskeskkonnas.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane: • teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; • osaleb aktiivselt kehalise võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • teab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; • teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, osavus, vastupidavus, tasakaal) arendavate harjutuste sooritamine. Kehalisi võimeid arendavad harjutused ja mängud. Tervis. Liikumine, toitumine, uni. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega.
PRAKTIILISED TÖÖD	Kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: • teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; • teab soojendusharjutusi paigal ning liikumisel kätele, jalgadele ja kerele; • oskab küsida ja kutsuda abi.	Aktiivne osalemine liikumistundides. Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust. Märkab abi vajamaist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

PRAKTIILISED TÖÖD	Hinnangu andmine enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud). Rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: • teab, mis on pingitus ja lõdvestus; • teab tähelepanuharjutusi ja – mängu; • oskab ette näidata venitusharjutusi; • oskab sooritada hingamisharjutusi õpetaja juhendamisel.	Kehatunnestusharjutused: pingutamise-, venituse- ja lõdvestusharjutused. Meelelahutusharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused.
PRAKTIILISED TÖÖD	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 ja muusika</u> -	turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, hügieen ja karastamine. Rütmi tunnetamine. Rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.
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	
Õpilane: • loob midagi liikumisega seotult; • kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; • teab ja järgib üldiselt ausa mängu	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumise- ja otsingumängud. Liikumise- või spordiürituselt saadud kogemuse kirjeldus: mida nägin, kogesin ja uut teada sain.

põhimõtteid; • teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; • teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; • riietub liikumiseks sobilikult; • teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; • oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määraates asukohta ja suunda; • tantsib üksi, paaris ja rühmas; • avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides. Elementaarsed teadmised Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja liikumisega seotud kultuuriüritustest. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades ja tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonnaga suhtes. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisele (spordialale, tantsule). Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis-jaotsingumängud. Koliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval. Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kõlg-, hüpak-, galopp ja lõpp samm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega.
PRAKTILISED TÖÖD	Liikumist toetavate harjutuste väljamõtlemine ja ette näitamine kaaslastele. Kirjeldus liikumis või spordiürituselt saadud kogemusest: mida nägin, kogesin ja uut teada sain.
LIIKUMISOSKUSED	
Õpilane: • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • liigub edasi vahendil harjutustes ning liikumismängudes; • teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; • käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; • hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi; • hoiab tasakaaluasendites, liikumisel ja	Kõndimine ja jooksmine sise- ja välitingimustes. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. <u>Liikumismängud väljas/maastikul.</u> <u>Jooks.</u> Jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks. Püstistart koos stardikäsklustega. Pendelteatejooks teatepulgaga. Süstikjooks. Teatevõistlused erinevate vahenditega. <u>Hüpped.</u> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades.

nende kombinatsioonides;

- korrigeerib kehahoiu õpetaja juhtimisel;
- arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- arvestab tegevustes kaaslast;
- annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja ohutuse kohta ettenatud kirjelduse alusel;
- toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.

Jooksu-ja hüppemängud.

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

Rakendusvõimlemine: ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste ja takistuste alt, erinevatel tasapindadel, roomamine. Takistusriba läbimine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.

Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, turiseis, trel ette ja veere taha turiseisu. Kaarsild.

Juurdeviivad harjutused toenghüpeks. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

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

Tasakaalu arendavad liikumismängud.

Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske-ja püüdmisharjutused: visked erinevalt kauguselt, ülaltkäte vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, visked üle võrgu. Individuaalharjutused palliga: viskamine üles ja püüdmine, viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse või vertikaalsesse märklauda.

Tennisepallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

Palli põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine liikumisel. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse, palli löömine erinevate kehaosadega.

Seisva ja liikuva palli löömine kaaslastele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli

	löömine vastu seina, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Tutvumine pallimängudega: rahvastepall, Pallilahing, Plats puhtaks. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine hokikepiga. <u>Kelgutamine.</u> Harjutused ja mängud kelkudel. Ohutus kelgutamisel. Kelkude hoiustamine. <u>Liikumine tõuk-ja jalgrattaga.</u> Jalgrattalubade sooritamine koos liiklusõpetusega. Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees. Vettehüpped. Õpilane sooritab ujumisoskuse kompleksharjutuse.
PRAKTILISED TÖÖD	Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane: • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • nimetab kehalisi võimeid; • mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; • teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Osaleb aktiivselt kehalise võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. Kehaliste võimete õppimine ja nimetamine harjutuste näitel. Mõistab ja on tekkinud arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiiris, koordinatsioon. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
PRAKTILISED TÖÖD	Tagasiside andmine enda kehalistele võimetele.

KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: • 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.	Aktiivne osalemine liikumistundides. Mänguliste ja igapäevaste tegevuste sooritamine. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmistega igapäevase liikumisviisi ja liikumsiteekonna valikul. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
PRAKTILISED TÖÖD	Kirjeldus enda päeva või nädala liikumistegevustest. Rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: • sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelelahutusharjutusi: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Mõistab harjutuste erinevusi. Sooritab õpetaja juhendamisel erinevaid kehatunnetuse- ja lõdvestusharjutusi. Enda emotsioonide ja nende muuttuste märkamine.
PRAKTILISED TÖÖD	Õpetaja juhendamisel erinevate meelerahuharjutuste läbiviimine.
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, hügieen ja karastamine.
<u>Kunstiained</u> -	rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.
<u>Loodusõpetus</u> -	vee omadused. Millal ja miks püsib inimene veepinnal.
<u>Inimeseõpetus</u> -	keha eest hoolitsemine, karastamine.
<u>Jalgrattalubade sooritamine koos liiklusõpetusega.</u>	
HINDAMINE	
Hindamise aluseks on Jõhvi Kesklinna Kooli õppekava üldosa. Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide	

käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatöötamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse 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, kaasatöötamine, 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

Õpilane:

- teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud;
- teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtuseid;
- teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- mõistab isiklikku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust;
- riietub liikumiseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- arvestab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;
- tantsib üksi, paaris ja rühmas.

Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine.

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdlus.

Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liikluses.

Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, pargid, terviserajad. Käitumine looduses.

Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.

Arutleb mõnd rahvusvahelist, Eestis või kodukohas toimunud spordi- või tantsuüritust. Tantsulise liikumine üksi, paaris ja rühmas.

PRAKTILISED TÖÖD

Info otsimine maailmas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste ja tantsuürituste ning sportlaste ja võistkondade kohta.

LIIKUMISOSKUSED

Õpilane:

- kasutab edasliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilisega ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;
- käsitleb vahendit liikumis-

Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Lühimatkad ja õppekäigud.

Jooks: sprint, keskmaajooks, kehvusjooks. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Jooksu alustamine ja lõpetamine, ühtlase tempo hoidmine. Erinevate jooksudistantside läbimine.

Teatejooksud ja võistlused erinevate vahenditega ja distantsidega.

konbinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- rakendab oskusi kehahoiu ja asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- analüüsib enda liikumisoskusi,- ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Hüpped: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpped kõrgusse ja kaugusse. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Hüpped üle takistuste (tõkked, nöörid, latt). Hüpete kasutamine liikumisharrastuses, takistusradade läbimine. Maandumine, takistuste ületamine.

Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Tasakaaluharjutused: tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevatel tasapindadel üksi ja paarilisega, harjutused võimlemispingil, poomil.

Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega.

Rakendusvõimlemine: rippumine, käte erinevad haarded ja hoided. Asendite nimetused. Keha tunnetuse ja kehahoiu harjutused.

Akrobaatika: tihel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks (P).

Toenghüpe: juurdeviivad harjutused, kägarhüpe.

Vahendi hoidmine: palli viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Pallivisked üksi, paaris, hooga ja hoota. Viske- ja püüdmistehnika täistamine.

Pallivise nelja sammu hooga.

Palli löömisoskus käega, jalaga, vahendiga. Löömisoskuse harjutamine erinevates pallimängudes: Indiaca, pallilahing, pioneeripall, jalgpall.

Jalgpall. Jalgpalli tehnika elementide õppimine: söödu peatamine põia siseküljega ja löögitehnika õppimine, palliga liikumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söõtmine ja vise korvile.

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga.

Rahvastepall – meeskonnatäto.

Saalihoki, pesapall - tutvumine mängudega ja nende harrastamine.

Liikumine vahendil - tõukeratas, rulluisud, jalgratas. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, erineva liiklustihedusega keskkondades.

	<u>Suusatamine:</u> tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine. Erinevad mängud suuskadel. Suusavarastuse hoiustamine. Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias, turvalisus vees. Hügieeninõuded ujumisel. Sukeldumine, hõljumine, libisemine, ujumine runnuli ja selili. Vettehüpped. Mängud vees.
PRAKTILISED TÖÖD	Lühimatk või õppekäik. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane: • nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevusetega; • oskab püstitada lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; • arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; • analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; • mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamise ja tagasisidestamine. Jõud, paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus (aeroobne), reaktsioon, osavus. Osaleb aktiivselt oma kehaliste võimete mõõtmisel, olles teadlik millist võimet ta mõõdab. Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased. Õpilane tutvub fitback keskkonnaga oma kehaliste võimete seostamisel tervisega.
PRAKTILISED TÖÖD	Kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs. Lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: • teab ohutus- ja hügieeninõudeid, lihtsamaid enesekontrolli võtteid; • tunneb esmaseid esmaabivõtteid ja annab elementaarset abi; • oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel; • suudab mõõta enda südamelöögi sagedust; • suudab kasutada tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust.	Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Õpilane planeerib lühiajalise perioodi, kus on liikumisaktiivsust toetavad tegevused. Ettevalmistavad ja taastumist toetavad tegevused (soojendus, lõdvestus harjutused). Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
PRAKTILISED TÖÖD	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.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: • sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; • sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestusharjutused.
PRAKTILISED TÖÖD	Õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine. Õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine. Õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.
LÕIMING	
TUUMAIN: LOODUSÕPETUS	Põhiteemad: Maailmaruum Planeet Maa Inimene
<u>Eesti keel ja kirjandus -</u>	spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.
<u>Loodusained -</u>	liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu.
<u>Kunstiained -</u>	meelte tegevus, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.
<u>Sotsiaallained -</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 käsitlest. 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

Õpilane:

- teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud;
- teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;
- teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;
- riietub liikumistegevusteks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi.

Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine.

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.

Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.

Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. Oskab väärtustada Eesti- ja teiste riikide liikumis- ja kultuuriüritusi.

PRAKTILISED TÖÖD

Arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumis- või tantsuüritusel osalejana.
Info otsimine maailma ja Eesti sportlaste ja võistkondade kohta;

LIIKUMISOOSKUSED

Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises;
- rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldus võtteid;
- käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- rakendab oskusi kehahoiu ja asendite

Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Liikumine õue ja sisekeskkonnas. Lühimatkad ja õppekäigud.

Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kehvusjooks. Jooksuharjutused. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Erinevate jooksu distantside läbimine 60-1000m.

Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpped kaugusesse ja kõrgusesse. Hüpped hooga ja hoota, üle takistuste. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses ja erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitaharjutuste kombinatsioonid üksi ja koos paarilisega.

hoidmiseks;

- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- analüüsib enda liikumisoskuseid, ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.

Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.

Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluharjutused: tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel (poom, võimlemispink, slackline), erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Takistusriba läbimine.

Rippumine: asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.

Akrobaatika: pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.

Liikumiskombinatsioonid kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas.

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.

Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

Palli löömisoskus käega, -jalaga, -vahendiga. Oskused vahendit käsitleda. Juurdeviivad harjutused spordiala tehnika õppimiseks ja täiustamiseks

Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söõtmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Mäng lihtsutatud reeglite järgi.

Võrkpall. Võrkpalli juurdeviivad harjutused. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Erinevad viskemängud „Jahimees“, pallilahing, pioneeripall.

Jalgpall. Söödu peatamine põia siseküljega ja löögitehnika õppimine. Mäng lihtsutatud reeglite järgi.

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga.

Rahvastepall.

Saalihoki, pesapall, frisbee, kurnimäng, discgolf – mängude harrastamine.

Suusatamine. Tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatamine. Erinevad mängud vahenditel. Klassikaline vahelduvtõukeline ja paaristõukeline sõiduvõis. Paaristõukeline kahesammuline ja - ühesammuline sõiduvõis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.

Liikumine tõuk- ja jalgrattaga: Liikumine tõukerattaga, rulaga, rattaga jne. Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine:

	turvavarustuse kasutamine: (kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne). <u>Tantsuline liikumine.</u> Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Tantsukultuur. Tants ja eetika. Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli- ja seliliujumine - jalgade ja käte töö. Vettehüpped. Mängud vees.
PRAKTILISED TÖÖD	Lühimatk või õppekäik. Liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale paaris.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane: • nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; • teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; • oskab püstitada lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; • arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; • analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; • mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine. Mõistab kehalisi võimeid ja oskab tuua näiteid nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Jõud, paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased. Oskab kasutada ja analüüsida Fitback keskkona abil enda kehalisi võimeid.
PRAKTILISED TÖÖD	Kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs. Lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: • oskab lisada kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; • suudab mõõta enda südamelöögi sagedust; • suudab kasutada tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust.	Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Planeerib lühiajalise perioodi, kus on liikumisaktiivsust toetavad tegevused (liikumispäevik lihtsustatud versioon). Ettevalmistavad ja taastumist toetavad tegevused (soojendus, lõdvestus harjutused).
PRAKTILISED TÖÖD	Liikumisaktiivsuse kavandamine. Kehalise aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: • sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; • sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.	Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestusharjutused ja viisid jooga, pilates jne.
LÕIMING	
TUUMAINNE: 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>Sotsiaaalained</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	
Õpilane: • loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; • arutleb kogemise üle, mille ta on saanud väljaspool kooli tiumunud liikumsüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; • teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; • teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; • mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; • riietubliikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; • avastab looduses liikumise võimalusi; • osakb liikuda linnas ja / või looduses, määrates asukohta ning suunda; • tantsib üksi, paaris ja rühmas; • mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; • avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. On osalenud linna- vabariigi või rahvusvahelisel kultuuri-, spordi-võitantsuüritusel, pealtvaatajana või osalejana. Arutleb mõnd rahvusvahelist, Eestis või kodukohas toimunud spordi- või tantsuüritust.
PRAKTILISED TÖÖD	Arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.
LIIKUMISOSKUSED	
Õpilane: • kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; • liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises; • rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldus võtteid; • käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamisel; • koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; • rakendab oskusi kehahoiu ja asendite hoidmiseks;	Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Lühimatkad ja õppekäigud. <u>Jooksualad:</u> sprint, keskmaajooks, kehvusjooks. Kõnni- ja jooksuharjutused, jooks erinevates keskkondades, jooksumängud. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Erinevate jooksudistantsede (60m-1500m) läbimine. Ringteatejooks. <u>Hüppeoskus:</u> jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Maandumine, takistuse ületamine. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Hübitsaharjutuste kombinatsioonid. <u>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus:</u> palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga. Pallivise hoojooksult.

- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- analüüsib enda liikumisoskuseid, ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.

Jalgpall: erinevad harjutuste kombinatsioonid, palliga liikumine ja löömine erinevate kehaosadega. Lihtsustatud reeglitega mäng.

Korvpalli harjutused, põrgatamise ja püüdmise erinevad kombinatsioonid ja variatsioonid üksi ja koos paarilisega, sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpalli sööduharjutused üksi ja koos paarilisega. Juurdeviivad harjutused pallinguks. Ült- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-est palling. Lihtsustatud reeglitega mäng (minivõrkpall). Mängijate liikumine väljakul, mängu reeglite õppimine. Kolme viskega võrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Saalihoki: tehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega (söötmise, liikumine koos palliga, visked väravale).

Pesapall, sulgpall, discgolf, kurnimäng – mängude harrastamine.

Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega.

Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.

Akrobaatika: erinevad tirelid. Tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused (T). Rataskõrvale. Kätelseis abistamisega.

Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, harkhüpe ja/või kägarhüpe.

Iluvõimlemine (T): harjutused võimlemisrõngaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.

Harjutuste kombinatsioonid vahendiga või vahendita.

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Suusatamine. Stardivariandid: paaristõukeline sammuta ja paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Poolsahkpööre. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud. Tantsustiilide erinevus.

Liikumine vahendil: tõukeratas, rulluisud, jalgratas.

	Ujumine Rinnuli ja selili kroom: jalgade ja käte töö, hingamine. Start. Pööre. Turvalisus vees. Mängud vees. Teateujumine.
PRAKTILISED TÖÖD	Lühimatk või õppekäik. Kehaasendite ja liikumise kombinatsioonide loomine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane: • seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; • oskab püstitada lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; • arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; • analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; - • mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamise (nt NK/KT kehaliste võimete test). Mõistab kehalisi võimeid ja oskab tuua näiteid nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Jõud, paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased.
PRAKTILISED TÖÖD	Kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs. Lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: • oskab lisada kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; • suudab mõõta enda südamelöögi sagedust; • suudab kasutada tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust.	Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Planeerib lühiajalise perioodi kus on liikumisaktiivsust toetavad tegevused (liikumispäevik paber või digitaalne). Ettevalmistavad ja taastumist toetavad tegevused (soojendus, lõdvestus harjutused).
PRAKTILISED TÖÖD	Liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalise aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes. Südamelöögisageduse mõõtmine.Regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: • sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;	Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestusharjutused.

• märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nende toimetulemist soodustavaid tegevusi.	
PRAKTIILISED TÖÖD	Õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine. Õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.
LÕIMING	
TUUMAIN: 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>Sotsiaallained -</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. 6. klassis on numbriline hindamine.	
DIGIPÄDEVUSED	
Info otsimine ja sirvimine, info hindamine. Tehniliste probleemide lahendamine, vajaduste väljaselgitamine ja neile tehnoloogiliste lahenduste leidmine.	
7.KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpilane: • loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasisidet; • analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; • mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; • järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; • riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas; • oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi.	Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
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. Tantsude vaatamine (videod) erinevates kultuurides ja nende üle arutlemine.
LIIKUMISOSKUSED	
Õpilane: • teab: kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid; ohutusnõudeid, hügieeni-nõudeid; õpitud alade võistlusmäärusi ja oskussõnu; • liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises; • käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides:-mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste liikumisoskuste arendamiseks; • koostab kehaasendite ja liikumiste	<u>Kõnni- ja jooksuoskus:</u> kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks. Erinevate distantside läbimine 60m - 2000m erinevas tempos. Kõnni- jooksuharjutused, jooks erinevates keskkondades, jooksumängud paaris, meeskonnas. Ringteatjooks. <u>Hüppeoskus:</u> hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe; kõrgushüpe). Hüppeharjutused, hüppemängud, hübitsaga

kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;

- seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;
- seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega;
- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades;
- turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne.

Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

harjutused ja mängud. Hüpealad: kõrgus ja kaugushüpe hoojooksuga.

Viskeoskus. Palliviske eelsoojendus-harjutused. Pallivise hoojooksult.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks.

Iluvõimlemine (T): harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked.

Akrobaatika. Rõhtseis. Tirel ette-taha. Turiseis. Tiritamm (P). Kaks ratast kõrvale. Kaarsild.

Tasakaaluharjutused poomil (T): erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180 pööre; jala hooga taha 180 ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped.

Toenghüpe. Hark-ja/või kägarhüpe.

Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.

Ronimisoskus, ronimine erinevatel vahenditel, ronimine köiel. Takistusriba läbimine.

Edasiliikumisoskuste kasutamine: kõnni ja jooksu sammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Rütmi ja koordinatsiooniharjutused.

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Kaitsemäng. Mäng lihtsustatud reeglite järgi 3:3 ja 5:5.

Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega, harjutused üksi, paaris ja meeskonnas. Palli peatamis- ja löömisoskused jalaga, kehaga, peaga. Karistus ja vabalöök. Mängijate asetus platsil ja liikumine. Mäng reeglite järgi.

Võrkpalli sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Alt palling ja vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Saalihoki tehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Saalihoki mängija erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Palli löömisoskus kepiga.

Discgolf, pesapall, kurnimäng - mängude harrastamine.

	<u>Liikumine vahendil: tõukeratas, rula, jalgratas.</u> <u>Suusatamine.</u> Stardivariandid: paaristõukeline sammuta ja paaristõukeline ühesammuline sõiduvii. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Õpitud sõiduviiide tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Teatesuusatamine. <u>Tantsuoskuse arendamine.</u> Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Tants kui kunst, sport ja kultuur. Ujumine Turvalisus vees. Rinnuli ja selili kroom: jalgade ja käte töö, rütmiline hingamine. Start. Pööre. Rinnuliujumine – jalalöögid. Mängud vees. Teateujumine.
PRAKTIILISED TÖÖD	Matk looduskeskkonnas. Loominguline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine individuaalselt. Jalgratta praktiline hooldamine: sadula seadmine õigele kõrgusele, rehvide õhuga täituvuse kontrollimine, keti olukorra kontrollimine ja õlitamine, rehvide täispumpamine, ratta pesemine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane: • teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; • mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; • püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt kehaliste võimete tasemest; • arendab regulaarselt kehalisi võimeid; • analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist.	Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamise ja tagasisidestamine. Jõud, paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Tervist tugevdavad harjutused ja mängud (vastupidavus, paindumus, jõud). Oskusi arendavad harjutused ja mängud (kiirus, koordinaatsioon, tasakaal, osavus).
PRAKTIILISED TÖÖD	Kehaliste võimete mõõtmine erinevate testidega.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: • analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; • peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; • kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; • rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi, rakendab	Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Tunnis ja vabal ajal, erinevate keskkondades. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Soojendus- ja lõdvestusharjutused: taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.

traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust.	
PRAKTILISED TÖÖD	Enda kehalise aktiivsuse analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine. Rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: • valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades.	Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Meeleoluharjutused, tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendamisharjutamis. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestus- ja hingamisharjutused.
PRAKTILISED TÖÖD	Endale sobiva lõdvestus- ja taastumisviisi valimine ja teostamine.
LÕIMING	
TUUMAIN: BIOLOOGIA	Põhiteemad: Mis on teadus? Selgroogsete loomade tunnused. Selgroogsete loomade areng.
<u>Eesti keel ja kirjandus -</u>	spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.
<u>Võõrkeeled -</u>	spordialades/liikumiseviisides 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>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 käsitlest. 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	
Õpilane: • mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; • järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid, analüüsib enda liikumiskogemust looduses.	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses.
PRAKTILISED TÖÖD	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega. Saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana osalemisest: milliseid oskusi kasutas, mis õnnestus, mida õppis, mida teeks teisiti.
LIIKUMISOOSKUSED	

Õpilane:

- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises;
- käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga, seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;
- seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm. Erinevate distantside läbimine 60m - 3000m erinevas tempos. Kõnni- jooksuharjutused, jooks erinevates keskkondades, jooksumängud paaris, meeskonnas.

Hüppeoskus: hüpate kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (kaugushüpe, kõrgushüpe).

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Flopphüpe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine.

Hüppeharjutused, harjutused hübitsaga.

Heited, tõuked. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt.

Rütmi ja koordineerimisharjutused.

Ronimisharjutused erinevatel vahenditel, seinaronimine, koieronimine, takistusriba läbimine.

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng 3:3 ja 5:5.

Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega, harjutused üksi, paaris ja meeskonnas. Palli peatamis- ja löömisoskused jalaga, kehaga, peaga. Karistus ja vabalöök. Mängijate asetus platsil ja liikumine. Tehnika täiustamine mängus.

Võrkpalli sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Alt palling ja vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Saalihoki tehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsiooni kaudu. Palli löömisoskus kepiga. Mäng lihtsustatud reeglitega.

Pesapall, discgolf, kurnimäng - mängude harrastamine.

Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine jaharjutuskomplekside koostamine,

	üldarendavate võimlemis- harjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. <u>Iluvõimlemine (T).</u> Harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked. <u>Akrobaatika.</u> Rõhtseis. Tirel ette-taha. Turiseis. Tiritamm (P). Kätelseis abistamisega. Ratas kõrvale. Kaarsild (T). Harktirel taha (T). <u>Tasakaaluharjutused poomil (T).</u> Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette 180 pööre; jala hooga taha 180 ; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevad mahahüpped. <u>Toenghüpe.</u> Harkhüpe ja /või kagarhüpe üle kitse. <u>Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.</u> <u>Suusatamine.</u> Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine. Mängud suuskadel. <u>Tants</u> kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus. <u>Liikumine vahendil:</u> rula, tõukeratas, rulluisud, jalgratas. Liikumisvahendi hooldamine ja hoidmine. Tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine. Ujumine Rinnuli krooliujumine: jalgade ja käte töö, rütmiline hingamine. Start. Saltpööre - tagasipööörde tegemine krooliujumises. Rinnuliujumine – jalalöögid. Turvalisus vees. Teateujumine. Ujumine vastupidavusele.
--	--

PRAKTILISED TÖÖD	Matk looduskeskkonnas. Jalgpalli, korvpalli ja võrkpalli täispumpamine. Loominguline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine paarilisega.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane: ● teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; ● mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; ● püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest. Arendab regulaarselt kehalisi võimeid; ● analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; ● osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab ja märgib üles tulemusi; ● teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega (fitback keskkond). Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
PRAKTILISED TÖÖD	Kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: ● 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; ● tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal. Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.
PRAKTILISED TÖÖD	Enda kehalise aktiivsuse analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine. Rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused. Esmaabivõtete praktiline harjutamine.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: • valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • seostab ja põhjendab nende kasutamise võimalusi erinevates olukordades.	Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Meeleoluharjutused, tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendamisharjutused. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestus- ja hingamisharjutused.
PRAKTILISED TÖÖD	Erinevate meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste sooritamise.
LÕIMING	
TUUMAIN: GEOGRAAFIA	Põhiteemad: Kliima Veestik Inimene erinevates loodusvööndites
<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 käsitus, 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 käsitlest. 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

Õpilane:

- loob midagi liikumise seotult, anaüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
- on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
- mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandajana ning liikumisürituse ja – traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- järgib ning analüüsib liikumisega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse aripära;
- analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
- oskab liikuda linnas ja/ või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
- mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
- organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.

Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.

Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.

Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses.

Kooli spordipäevade korraldamine ja kohtuniku tegevus erinevatel võistlustel.

PRAKTILISED TÖÖD

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.

LIIKUMISOSKUSED

Õpilane:

- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;
- rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
- annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks. Erinevate distantside läbimine 60m - 3000m erinevas tempos. Kõnni- jooksuharjutused, jooks erinevates keskkondades, jooksumängud paaris, meeskonnas. Ringteatejooks. Edasiliikumisoskuste kasutamine kõnni ja jooksuharjutustes.

Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Hüppeharjutused, hüppemängud, hüpitsa ja hüppenõõriga harjutused ja mängud. Kõrgus ja kaugushüpe hoojooksuga.

Heited, tõuked. Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.

Korvpall. Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Kaitsemäng. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3:3 ja 5:5.

Jalgpallitehnika elementide täiustamine, harjutused üksi, paaris ja meeskonnas. Palli peatamis- ja löömisoskused jalaga, kehaga, peaga. Karistus ja vabalöök. Mängijate asetus platsil ja liikumine. Mäng reeglite järgi. Võrkpalli sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Alt palling ja vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Saalihoki tehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Saalihoki mängija erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Palli löömisoskus kepiga.

Pesapall, discgolf, kurnimäng - mängude harrastamine.

Liikumine vahendil: rula, tõukeratas, rulluisud, jalgratas. Liikumisvahendi hooldamine ja hoidmine. Tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine.

Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemis- harjutuste

	kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. <u>Ronimisoskus</u>, ronimine erinevatel vahenditel, ronimine köiel, takistusriba läbimine. <u>Iluvõimlemine (T)</u>. Harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine. <u>Akrobaatika</u>. Rõhtseis. Tirel ette-taha. Turiseis. Tiritamm (P). Kätelseis. Kaks ratast kõrvale. Kaarsild (laskumisega) T. Harktirel taha (T). Harjutuskombinatsiooni esitamine. <u>Rütmi ja koordineatsiooni harjutused</u>. <u>Suusatamine</u>. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviiši täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviiisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Teatesuusatamine. <u>Tants</u> kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine. Ujumine Ujumisstiilide tehnika täiustamine. Start. Saltpöörde -tagasipöörde tegemine krooli ujumises. Rinnuliujumine – jalalöögid ja käetõmme. Turvalisus vees. Teateujumine. Vastupidavusujumine.
PRAKTILISED TÖÖD	Matk looduskeskkonnas; Loominguline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine rühmas. Hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses. Hinnangu andmine enda liikumisuskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpilane: ● teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost tervisega ja haiguste ennetamisega; ● mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; ● seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi,	Kehalised võimed ja nende arendamine. Tervisega seotud kehalised võimed, nende seos haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega Kehaliste võimete mõõtmine ning eesmärkide seadmine. Kehamassiindeks kui üks tervisega seotud näitaja. Kehamassiindeksi kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutamine ja analüüsimine.

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.	Liikumise ja toitumise tasakaal.
PRAKTILISED TÖÖD	Praktiline ülesanne: ehamassiindeksi arvutamine kehakaalu ja pikkuse suhte alusel ja tulemuse analüüsimine. Enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine: päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpilane: • 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 niong mõistab nende olulisust; • rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust; • teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Sobiv liikumiskoormus sõltuvalt tervislikust olukorrast ja individuaalsusest. Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal. Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.
PRAKTILISED TÖÖD	Enda kehalise aktiivsuse analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine; Rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused; Esmaabivõtete praktiline harjutamine.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpilane: • valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja 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	Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Meeleoluharjutused: tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendamisharjutamis. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestus- ja hingamisharjutused. Venitusharjutused. Taastumisviisid (nt jooga, pilates).

erinevate emotsioonidega.	
PRAKTILISED TÖÖD	Lõdvestusharjutuste sooritamine iga tunni lõpus, kus on toimunud erinevad liikumis-tegevused.
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 märkamine 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 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. 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 07.04.2025 nr 1/3/217
põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse § 17 lõike 2 alusel.

Jõhvi Kesklinna Kooli õppekava on läbi arutatud ja
heaks kiidetud 03.04.2025 õppenõukogu koosolekul nr 6.

07.04.2025 on heaks kiidetud hoolekogu poolt,
04.04.2025 on heaks kiidetud õpilasesinduse koosolekul.