

## **Ainevaldkond Kehaline kasvatus**

### **Ainevaldkonna kirjeldus**

Kehaline kasvatus on uuenenud liikumisõpetuseks. Tegutsedes liikumisõpetuse ainekavas viie valdkonna õpitulemuste saavutamiseks, saab iga kõigil kursustel osalenud Sillamäe gümnaasiumi õpilane endale elukestvaks liikumiseks vajaliku oskuste, teadmiste, kogemuste kogumi.

Sillamäe Gümnaasiumi õpilane võib ennast peale liikumisõpetuse kursuste läbimist nimetada ennast iseenda nooreks personaaltreeneriks.

Liikumisõpetuse ainekavas on viie valdkonna õpitulemused.

**Liikumisoskused.** Kursustel annab õpilastele võimaluse omandada ja kinnistada uusi põnevaid liikumisoskuseid, sest need annavad võimaluse nautida liikumist nii maal kui ka vees, nii linnas kui ka metsas. Võimaldame õpilastel õppida uusi oskusi ning põnevaid mängu vaba aja veetmiseks.

Edasilikumisoskustest saame Sillamäe Gümnaasiumis arendada:

kõnni- ja jooksuoskuseid (jooksumängud, kepikõnd, matkamine, orienteerumine (mobo), jooks erinevates keskkondades)

hüppeoskust (hüppemängud, hüpitsaga hüpped, parkuurimine, hüppealad, batuudihüpped)

ronimisoskust (ronimine toolil, pingil, laual, köiel, rööbaspuul, puudel, kividel, purdel, sillal, varbseinal, köieronimine,

ujumisoskust (ujumisoskust parandavad mängud, veepall, aerutamine, sõudmine. Vahendil liikumise oskus: murdmaasuusatamine, uisutamine, jalgrattasõit, rulasõit, rulluisukudel sõit .

Vahendiga liikumine vee peal - SUP-laud. Vahendi käsitemisõskused: viskeoskused, püüdmisõskused, palli vm vahendi löömine käega, pallilöömisõskus jalaga, palli (vm vahendi) löömine vahendiga aitavad teha järgmisi tegevusi- liikumismängud ja lihtsustatud spordimängud, liikumismängude tehnikate arendamine ja kinnistamine, taktikaülesannete läbimängimine, harjutusvara.

Sillamäe Gümnaasiumis on võimalus kursustel mängida korvpalli, võrkpalli, jalgpalli, reketialasid, pesapalli, saalihokit, frisbeed ja discgolf- i indiat jms. Õpilane saab kehakontrollioskuse asendites ja liikumistel sooritades maandumist, õppides kukkumia, sooritades veered, ripped (kang, varbsein, köis), mängides tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängu. Seda läbi võimlemise-, akrobaatika-, aeroobika-, tantsu-, parkuuri-, riistvõimlemise elementidega tutvumise (kang, rööbaspuud, madal poom/pink).

**Tervis ja kehalised võimed.** Kursuste käigus annab Sillamäe gümnaasistidele teadmised ja oskused kogu eluks, kuidas arendada järgmisi kehalisi võimeid: vastupidavus, paindumus, koordinatsioon, kiirus, jõud, tasakaal, osavus.

Et õppida võimeid arendama, siis teeb Sillamäe Gümnaasiumi õpilane võimete eelhindamise, siis seab eesmärgi ja kokkulepitud perioodi järel teeb õpilane ka tagasisidestamine ning analüüs. Õpilane täidab liikumispäevikut ja /või toitumispäevikut teatud perioodil.

Õpilane oskab valida arendavaid harjutusi ning mängu. Õpilane õpib arendama ja mõõtma oma kehalisi võimeid, samuti õpib oma tulemusi analüüsima. Õpilane õpib hoidma liikumist ja toitumist tasakaalus ( keha energia vajadus, tervislik toitumine).

### **Kehaline aktiivsus.**

Tegevused kursustel toetavad regulaarsete liikumisharjumuste kujundamist.

Õpilane on kehaliselt aktiivne nii tunnis kui ka vabal ajal. Ja ta julgeb ennast hinnata liikumispäeviku abil ja tehnoloogiliste vahendite abil (pulsikellad, liikumisäpid jms ). Sillamäe

Gümnaasiumi õpilased mõistavad tervistava liikumise ja taastumise põhimõtteid ehk nad lähtuvad iseendast. Õpilane õpib valima individuaalset koormust, julgeb katsetada erineva intensiivsusega liikumisi. Teab, kuidas trauma ja/või haiguse järgi taastuda .

### **Vaimne ja tervislik tasakaal.**

Anname Sillamäe Gümnaasiumi õpilastele läbi praktiliste meelerahu harjutuste (tähelepanu-, hingamis-, keskendumisharjutuste) ning ka kehatunnetusharjutuste (venitus-, lõdvestusharjutuste ning massaaži) oskuse sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi ning oskust juhtida emotsioone. Tundide, seminaride, arutelude ja iseseisvate tööde kaudu saavad õpilastele kaasa harjutused ja oskused, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda.

### **Liikumine ja kultuur.**

**Õpilane saab kursusi läbides** Oskuse tajuda ennast kultuuri kandja ja mõjutajana ning kogemus loomisest ja vabatahtlikust tegevusest . Nii saab gümnaasist spordi/ võistlussündmuste läbiviimisel vabatahtlikuna ja/või kaasategemisel osalejana ja /või pealtvaatajana saab Sillamäe Gümnaasiumi õpilane arusaamise endast, kui kultuuri kandjast ja mõjutajast.. Õpilasel on oskus liikuda looduses, maastikul ja määrata oma suunda, ta mõistab ja järgib ausa mängu põhimõtteid. Õpilane teab eesti ja maailma liikumis- ja sporditegelased ja traditsioone.

Õpilane teab ja järgib hügieeninõudeid. Õpe toetab suutlikkust mõista ning analüüsida kultuuri muutumist, sh populaarsete liikumisviiside muutumist ajas. Õpet korraldatakse ja liikumisoskusi seostatakse eri kultuurivaldkondadega ning žanridega.

### **Ainevaldkonna üldpädevuste kujundamine**

Liikumisõpetuse kursuste eesmärk Sillamäe Gümnaasiumis on kujundada õpilastes liikumispädevust, mis hõlmab liikumisharrastuseks vajalikku motivatsiooni, teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid ning tähendab ennastjuhtiva inimese kujunemist, kes suhtub liikumisesse positiivselt, oskab iseseisvalt liikumisharrastusega tegelda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena gümnaasiumi lõpetaja:

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

### **Läbivad teemad**

**Tervis ja ohutus.** Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.** Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

**Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Õpilasi innustatakse organiseerima tunnivaliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

**Kultuuriline identiteet.** Kehalise kasvatuses tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumiseviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

**Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon.** Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

**Väärtused ja kõlblus.** Kehalises kasvatuses ning tunnivalises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks

### **Lõiming**

**Eesti keel ja kirjandus:** spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus. Võõrkeeled: spordialades/liikumiseviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

**Loodusained:** 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.

**Kunstiained:** meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

**Sotsiaalained:** seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

**Matemaatika:** aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetria kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

### **Õpikeskkond**

Sillamäe Gümnaasiumis on mitmekesine füüsiline keskkond: Sillamäe Gümnaasiumi õppehoone, Sillamäe linn ja selle ümbrus, linnastaadion, ujula, terviserada. Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond tagab liikumisvõimalusi ja liikumispädevuse väljakujunemist. Sillamäe Gümnaasiumis on loodud vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond, mis tagab õpilaste heaolu ning toetab õppimist. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased

ruumid. Meil on olemas spordisaal, jõusaal. Korrastamata staadion, mida saab kasutada frisbee, pesapalli jms kasutamiseks. Terviserada (asfaldiga kaetud). Rajad ja rajakesed (loodusliku kattega). Sillamäe tänavad. On võimalus teha Mobo orienteerumist. Olemas on väljõusaalid. Koolil on teatud valik liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas tegutsemiseks. Õpitud saavutamiseks on kool valmis inventari uuendama ja mitmekesistama. Õpilased saavad kasutada rõivistuid ning pesemisruume.

## **Hindamine**

### **1. Liikumisõpetuse kursuse hinde kujunemine**

Hindamisel rakendatakse arvestuslikku skaalat, kus „arvestatud“ (AR) tähendab, et õpilane on kursuse õpitulemused saavutanud ning „mittearvestatud“ (MA) tähendab, et õpilasel esineb kursuse õpitulemustes olulisi puudusi. Liikumisõpetuses kuuluvad hindamisele kõik õpilased. Tervisest tingitud erivajadustega õpilane esitab kursuse alguses erivajadust tõestava arstitõendi. Õpilane suunatakse osalema võimetekohases liikumisõpetuse või tervisevõimlemise kursusel.

### **2. Liikumisõpetuse kursuse hinde aluseks on:**

- aktiivne osalemine liikumisõpetuse tunnis;  
õpilane osaleb kursuse kõigis tundides;  
o kui õpilane on puudunud 8 tundi, on õpetajal õigus anda õpilasele lisatöö;
- korrektne suhtlemine liikumisõpetuse õpetajaga Stuudiumi vahendusel:  
\* eelnev teavitamine põhjustest, mis mõjutavad tunnis osalemist või mitteosalemist, tervislikke erivajadusi jms;
- aktiivsus ja püüdlikkus tunnis;
- riietumine vastavalt tegevusele, hügieeninõuete täitmine;
- eneseanalüüs, mille osa on eelhindamine;
- aktiivne osalemine kursust lõpetavas arvestuslikus seminari tunnis;
- kaasõpilaste juhendamiseke kehalises tegevuses 2. aastal;
- igal õppeaastal, välja arvatud gümnaasiumi viimasel aastal, on õpilane osaleja/korraldaja vähemalt ühel koolivälisel rahvaspordi- või tantsuüritusel või esindab koolivälistel võistlustel kooli või spordiklubi;

### **3. Puudulikud sooritusd ja järelevastamise tingimused**

Kursuse jooksul tekkinud arvestusvõlgnevusi või puudulikult sooritatud arvestusi on võimalik likvideerida kokkuleppel õpetajaga arvestuste nädalal.

Kui õpilasel on 1 kursuse arvestuslikest hinnetest “2” , on õpilane suunatud täiendavale õppetööle.

### **4. Kooliastme hinde kujunemine**

Kooliastme hinne kujuneb õpilase ja õpetaja koostöös eelnevate kursusehinnete ning eelnevate kursuste jooksul antud õpetajapoolsete hinnangute ja õpilase eneseanalüüside põhjal. Kooliastme hinne pannakse välja juhul kui kõik 5 kursust on arvestatud. Õpilane hindab ennast ja põhjendab seda.

### **Kooliastme hinde kriteeriumid:**

#### **Hinne „5“**

- Õpilasel on kõik kehalise kasvatuse kursusehinded “4” või “5” sooritatud liikumisõpetuse jooksul kursuse lõpuks.
- Õpilane on saavutanud liikumispädevuse täiel määral:
  - 1) kasutab mitmekülgseid liikumisosi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab,

mis on temale meelepärane liikumisharrastus;

2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;

3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;

4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;

5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.

.

#### **Hinne „4“**

- Õpilasel on kõik liikumisõpetuse kursusehinded “3”, “4” või “5”, kuid on sooritanud ühe täiendava õppetöö (lisatöö\*\*\*- peale 8 tundi puudumist).

- Õpilane on liikumispädevuse saavutanud osaliselt.

- Õpilasel on koolivälise liikumisüritusel osalejana või vabatahtlikuna osalemata.

#### **Hinne „3“**

- Õpilasel on kõik liikumisõpetuse kursusehinded “3”, “4” või “5”, kuid on sooritanud rohkem kui ühe täiendava õppetöö (lisatöö\*\*\*- peale 8 tundi puudumist).

- Õpilasel on liikumispädevuses olulised puudujäägid.

- Õpilasel on koolivälise liikumisüritusel osalejana või vabatahtlikuna osalemata.

### **Ainevaldkonna õppeained ja maht**

Liikumisõpetuse ainevaldkonna õppeainetest õpetatakse koolis viis kohustuslikku kursust liikumisõpetust.

Liikumisõpetus	G1	G2	G3	kokku
Kursuste arv	2	2	1	5

### **ÕPITULEMUSED.**

1. ÜLDISTATUD ÕPITULEMUSED. LIIKUMISOSKUSED : Õpilane kasutab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja –kogemusi erinevates liikumisviisides ja teab, milline on temale meelepärane liikumisharrastus.

Õpilane:

1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, liikumisharrastuses, erinevates spordialades ja tantsuliikides; 2) liigub edasi vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises; 3) käsitseb vahendit erinevates liikumistegevustes; 4) mängib sportmängu reeglite järgi; 5) rakendab esmaseid veeohutusalaoskusi; 6) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomisprotsessi; 7) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks; 8) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida; 9) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 10) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös; 11) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisostkustele ja -ohutusele; 12) mõistab erinevate liikumisostkuste toimet heaolule ja töövõimele.

2. ÜLDISTATUD ÕPITULEMUSED. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED: Õpilane mõistab vastutust enda tervise ja vormisoleku hoidmisel kehaliste võimete arendamise, liikumise ja toitumise kaudu.

Õpilane:

1) leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja -meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist; 2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid; 3) koostab kokkulepitud perioodi treeningplaani; 4) arendab regulaarselt enda kehalist võimekust lähtudes testide tulemustest; 5) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki; 6) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele; 7) annab hinnangu enda liikumise ja toitumise tasakaalule ja seab selle kohta lühiajalise eesmärgi.

3. ÜLDISTATUD ÕPITULEMUSED. KEHALINE AKTIIVSUS: Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid.

Õpilane:

1) planeerib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning täidab liikumispäevikut; 2) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 3) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele toetudes subjektiivsetele ja/või tehnoloogilistele vahenditele; 4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 5) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; 6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.

4. ÜLDISTATUD ÕPITULEMUSED. LIIKUMINE JA KULTUUR: Õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana ja ennast selle mõjutajana ja uue loojana.

Õpilane:

1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele hinnangu. 2) annab hinnangu oma kogemusele vabatahtlikust tegevusest ja/või osalemisest liikumisüritusel ja seostab saadud kogemusi isikliku üldpädevuste arenguga; 3) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle mõjutajana; 4) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega; 5) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana; 6) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 8) annab hinnangu enda kogemusele liikumisest looduskeskkonnas; 9) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisel liikumisel; 10) mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu; 11) juhendab kaasõpilasi liikumistegevuses.

5. ÜLDISTATUD ÕPITULEMUSED. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL: Õpilane hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu ja kasutab emotsioonidega toimetulemise tehnikaid.

1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi oma igapäevategevustes; 4) kasutab emotsioonidega toimetulemise tehnikaid.

Kursuse nimetus	Liikumisõpetus 1
Eelduskursus	Kõik G1 õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nendes kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.
Kursuse läbiviimise aeg	G1 I poolaasta
Kursuse maht	35 tundi
Kursuse eesmärgid	Kursuse eesmärk on anda võimalus gümnasistil jätkata enda kui ennastjuhtiva inimese kujunemiseprotsessiga, kellel on liikumise

	<p>suhtes positiivne hoiak, oskused iseseisvalt liikumisharrastusega tegeleda ja kes mõistab vastutust enda tervise hoidmisel.</p> <p>Kursusel tekib õpilasel liikumisharrastuseks vajalik liikumispädevus ehk motivatsioon, teadmised, oskused, kogemused ja hoiakud.</p> <p>Õpilane kasutab mitmekülgeid liikumisoskuseid ja –kogemusi erinevates liikumisviisides.</p> <p>Õpilane tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.</p> <p>Õpilane väärtustab liikumist, näeb liikumist osana kultuurist. Ja näeb ennast kultuuri mõjutajana, luues ise etteasteid ja osaledes spordisündmusel.</p>
Kursuse õppesisu	<p>Tutvumine õpilaste ja õpetajatega.</p> <p>Info ja kokkulepped:</p> <p>Teadmised ja oskused ohutult ja turvaliselt liikumiseks ja tegutsemiseks. Hügieen (riietumine vastavalt ilmale, tegevusele, pesemisvõimaluste kasutamine). Ausa mängu põhimõtete järgimine. Osalemine kontakt tundides. Osalemine liikumistegevustes väljaspool kooli. Arvestuslikud tööd. Hindamise põhimõtted. Lisäülesanded. Konsultatsioon. Vastutus. Tegutsen, järelilikult kas õpin ja võidan-mõtteviis. Kokkulepped.</p> <p>NATO- test. Eelhindamine.</p> <p>Soojendustegevused enne põhitegevusi.</p> <p>Erinevad liikumisviisid erineva intensiivsusega erineval maastikul: terviseradadel, mererannas, linna tänavatel, pargis jne. Välijõusaalide kasutamine harjutuste sooritamiseks enda keharaskusega.</p>

	<p>Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kõndimine - ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks, kepikõnd. Osalemine kergejõustikualasel spordipäeval.</p> <p>Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine. Kehatunnetuse, tasakaalu ja koordinaatsiooni arendamine. Liikumine muusikaga.</p> <p>Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Lõõgastumisharjutused.</p> <p>Õpitud akrobaatikaelementidest kava koostamine ja esitamine. Iseenda soorituse analüüs (võimalus kommenteerida tunnetuse põhjal/ võimalus analüüsida filmitud sooritust). Kaasõpilaste tagasisidest õppimine. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.</p> <p>Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Meeskonnatöö: Sööt ja löige rünnakul. Katted. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Mängureeglid. Kohtunikutöö praktiseerimisvõimalus tunnis.</p> <p>Eesti sportlased 2024 spordiaasta spordi suursündmustel.</p> <p>Eneseanalüüs kursuse lõpus.</p>
Lõiming teiste õppeainetega	Matemaatika, eesti keel, geograafia, riigikaitse, kunst, muusika, sotsiaalsained.
Õppekäigud/projektid	Spordipäev
Õpioskuste arendamine	Suhlemisoskused, ausa mängu põhimõtte, analüüsimine, kokkulepped ja isiklik vastutus, eesmärk, harjutamine.
Kursuse õppesisu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, liikumisharrastuses, erinevates spordialades;</li> <li>-käsitseb vahendit erinevates liikumistegevustes;</li> <li>-mängib sportmänge ja sportlikke liikumismänge reeglite järgi;</li> <li>-analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomisprotsessi;</li> <li>-valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;</li> <li>-!!!!analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>-mõistab kehalise võimekuse testide eesmärki;</li> <li>-arendab regulaarselt enda kehalist võimekust lähtudes testide tulemustest;</li> <li>-leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja - meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist;</li> <li>-teab erinevaid treenimisvõimalusi</li> <li>-annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele toetudes subjektiivsetele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;</li> <li>-rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;</li> <li>-loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele hinnangu;</li> <li>-seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;</li> <li>-riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära,</li> <li>-;</li> <li>-väärtustab turvalise ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> <li>-sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi,</li> <li>-kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</li> <li>- mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;</li> </ul>
Hindamine	<p>Arvestuslikest sooritustest teavitatakse kursuse algul.</p> <p>Õpilase arengu hindamise eelduseks on osalemine kontakttundides.</p> <p>Järelarvestused toimuvad kokkuleppel.</p>

<b>Kursuse nimetus</b>	<b>Liikumisõpetus 2</b>
Eelduskursus	Kõik G1 õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nendes kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.
Kursuse läbiviimise aeg	G1 II poolaasta
Kursuse maht	35 tundi
Kursuse eesmärgid	<p>Kursuse eesmärk on anda võimalus gümnasistil jätkata enda kui ennastjuhtiva inimese kujunemiseprotsessiga, kellel on liikumise suhtes positiivne hoiak, oskused iseseisvalt liikumisharrastusega tegeleda ja kes mõistab vastutust enda tervise hoidmisel.</p> <p>Õpilane kasutab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja –kogemusi erinevates liikumisviisides -ja keskkondades.</p>

	<p>Õpilane teab, milline on temale meelepärane liikumisharrastus. Ta on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid.</p> <p>Õpilane mõistab, et tema ise vastutab oma tervise ja vormisoleku eest.</p> <p>Õpilane tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.</p>
Kursuse õppesisu	<p>Info ja kokkulepped:</p> <p>Teadmised ja oskused ohutult ja turvaliselt liikumiseks ja tegutsemiseks. Hügieen (riietumine vastavalt ilmale, tegevusele, pesemisvõimaluste kasutamine). Ausa mängu põhimõtete järgimine. Osalemine kontakttundides. Osalemine liikumistegevustes väljaspool kooli. Arvestuslikud tööd. Hindamise põhimõtted. Lisaülesanded. Konsultatsioon. Vastutus. Tegutsen, järelkult kas õpin ja võidanimõtteviis. Kokkulepped.</p> <p>Eelhindamine.</p> <p>Murdmaasuusatamine.</p> <p>Ujumine.</p> <p>Võrkpall.</p> <p>Orienteerumine.</p> <p>Erinevad sportmängud ja sportlikud liikumismängud õues (frisbee, discolf, pesapall jne).</p> <p>Liikumispäevik. Selle kasutamine.</p> <p>Venitus -ja lõõgastusharjutused.</p> <p>NATO- test (2). Võrdlus sügise testiga.</p> <p>Eesti sportlased 2024 spordiaasta spordi suursündmustel.</p> <p>Eneseanalüüs kursuse lõpus.</p>
Lõiming teiste õppeainetega	Eesti keel, matemaatika, loodusained
Õppekäigud/projektid	Sillamäe ujula või talisupluskoht (jäääuk). Sinimäe suusarajad.
Õpioskuste arendamine	Suhlemisoskused, ausa mängu põhimõte, analüüsimine, kokkulepped ja isiklik vastutuse võtmine, eesmärk, harjutamine.
Kursuse õpitulemused	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, liikumisharrastuses, erinevates spordialades;</li> <li>-liigub edasi vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks;</li> <li>-rakendab esmaseid veeohutuslaseid oskusi;</li> <li>-analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;</li> <li>-mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida;</li> <li>-analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele.</li> <li>-käsitseb vahendit erinevates liikumistegevustes;</li> <li>-mängib sportmänge ja sportlikke liikumismänge reeglite järgi;</li> <li>- planeerib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning täidab liikumispäevikut;</li> <li>-leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja - meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist;</li> <li>-annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele toetudes subjektiivsetele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;</li> <li>-rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;</li> <li>-seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;</li> <li>-annab hinnangu enda liikumise ja toitumise tasakaalule ja seab selle kohta lühiajalise eesmärgi</li> <li>-riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära,</li> <li>-järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;</li> <li>-annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisel liikumisel;</li> <li>-sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</li> <li>-mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;</li> <li>-annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele</li> <li>-mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;</li> </ul>
Hindamine	<p>Arvestuslikest sooritustest teavitatakse kursuse algul.</p> <p>Õpilase arengu hindamise eelduseks on osalemine kontakttundides.</p> <p>Järelarvestused toimuvad kokkuleppel.</p>

<b>Kursuse nimetus</b>	<b>Liikumisõpetus 3</b>
Eelduskursus	Kõik G2 õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nendes kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.
Kursuse läbiviimise aeg	G2 II poolaasta
Kursuse maht	35 tundi
Kursuse eesmärgid	Kursuse eesmärk on anda võimalus gümnasistil jätkata enda kui ennastjuhtiva inimese kujunemiseprotsessiga, kellel on liikumise

	<p>suhtes positiivne hoiak, oskused iseseisvalt liikumisharrastusega tegeleda ja kes mõistab vastutust enda tervise hoidmisel.</p> <p>Õpilane kasutab teadlikult mitmekülgseid liikumisoskuseid erinevates keskkondades, liikumisharrastustes, oma igapäevaste liikumisviiside valikul. Õpilane mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele..</p> <p>Õpilane käsitseb vahendeid harjutustes, liikumismängudes ja erinevate oskuste arendamiseks.</p> <p>Õpilane teab, milline on temale meelepärane liikumisharrastus. Ta on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid.</p> <p>Õpilane mõistab, et tema ise vastutab oma tervise ja vormisoleku eest.</p> <p>Õpilane tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.</p>
Kursuse õppesisu	<p>Info ja kokkulepped:</p> <p>Teadmised ja oskused ohutult ja turvaliselt liikumiseks ja tegutsemiseks. Hügieen (riietumine vastavalt ilmale, tegevusele, pesemisvõimaluste kasutamine). Ausa mängu põhimõtete järgimine. Osalemine kontakttundides. Osalemine liikumistegevustes väljaspool kooli. Arvestuslikud tööd. Hindamise põhimõtted. Lisäülesanded. Konsultatsioon. Vastutus. Tegutsen, järelikul kas õpin ja võidan- mõtteviis. Kokkulepped.</p> <p>Eelhindamine.</p> <p>NATO - test (3)</p> <p>Õpilane lähtub testi analüüsist ja arendab regulaarselt enda kehalist võimekust. Kokkulepitud perioodil ( 2 nädalat) toetab oma tegevust liikumispäeviku täitmisega. Perioodi lõpus teeb analüüsi, kokkuvõtte. Vajadusel korrigeerib tegevust eesmärgi saavutamiseks ja toetab oma tegevust uuesti liikumispäeviku täitmisega.</p> <p>Õpilane viib tunni alguses soojendusosa kaasõpilastele.</p>

	<p>Erinevad edasiliikumisoskused erinevates keskkondades (kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjook, tempo valik jooksmisel jne) vastupidavuse arendamiseks. 40 minuti arvestusliku digi-liikumisülesande sooritamise. Orienteerumine. Erinevad liikumismängud õues ja sees (frisbee, indiac, laptuu jm). Saalihoki. Õpilane tõstab harjutamisprotsessi käigus oma saalihokimängu individuaalseid oskusi. Söödumängu arendamiseks ja tabavate pealevisete sooritamiseks tegutseb meeskonnamängijana. Tutvub reeglitega. Õpilane sooritab saalihoki arvestusliku harjutuskombinatsiooni. Õpilane tutvub erinevate kehalise võimekuse testidega ja teeb neid läbi, et ta saaks tagasisidet tervise seisukohalt enda aeroobsele vastupidavusele, painduvusele ja jõule. Liikumised muusika saatel, eneseväljendusena, omaloominguna.</p> <p>Koordinatsiooni ja kehahoiu harjutused sh parkuurimine. Kehatunnetusharjutused- pingutamise-, venitus- ja lödvestusharjutused. Ohutus tunnis -ja tunnivälisel ajal liikudes. Ohtude ennetamine. Esmase abi andmine.</p> <p>Eesti sportlased 2024 spordiaasta spordi suursündmustel.</p> <p>Eneseanalüüs kursuse lõpus.</p>
Lõiming õppeainetega	Geograafia, eesti keel, matemaatika, IT, sotsiaalsained
Õppekäigud/projektid	
Õpioskuste arendamine	Enesejälgimise oskus, julgus vaadata hetkesesiu, võtta vastu otsuseid muutusteks.
Kursuse õppesisu	<p>Õpilane, olles kehaliselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades,</p> <p>Õpilane planeerib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning täidab liikumispäevikut.</p> <p>Õpilane mõistab erinevate liikumisintensiivsuste mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.</p> <p>Õpilane annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele toetudes subjektiivsetele ja/või tehnoloogilistele vahenditele. Õpilane annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele;</p> <p>Õpilane teab ja rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ning koormust. Teab ja oskab anda esmast abi.</p> <p>Õpilane valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Sooritab juhendamisel ja/või iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p>

	<p>Õpilane annab hinnangu enda kogemusele liikumisest looduskeskkonnas.</p> <p>Õpilane annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisel liikumisel;</p> <p>Õpilane mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;</p>
Hindamine sh lõpptulemuse kujunemine	<p>Arvestuslikest sooritustest teavitatakse kursuse algul.</p> <p>Õpilase arengu hindamise eelduseks on osalemine kontakttundides.</p> <p>Järelarvestused toimuvad kokkuleppel.</p>

<b>Kursuse nimetus</b>	<b>Liikumisõpetus 4</b>
Eelduskursus	Kõik G2 õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nendes kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.
Kursuse läbiviimise aeg	G2 II poolaasta
Kursuse maht	35 tundi
Kursuse eesmärgid	<p>Kursuse eesmärk on anda võimalus gümnasistil jätkata enda kui ennastjuhtiva inimese kujunemiseprotsessiga, kellel on liikumise suhtes positiivne hoiak, oskused iseseisvalt liikumisharrastusega tegeleda ja kes mõistab vastutust enda tervise hoidmisel.</p> <p>Õpilane teab, milline on temale meelepärane liikumisharrastus.</p> <p>Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid.</p> <p>Õpilane tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.</p> <p>Õpilane mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja tervisele.</p> <p>Õpilane oskab märgata enda vaimset ja kehalist seisundit, sh endas toimuvaid emotsioone. Õpilasel on harjutusvara, mis aitab kaasa tasakaalu kujunemisele ja hoida seda.</p> <p>Õpilane mõistab, et tema ise vastutab oma tervise ja vormisoleku eest.</p> <p>Õpilane järgib liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõudeid-pesemine, vahetusriiete kasutamine, kihiti riietumine.</p> <p>Õpilane kasutab teadlikult mitmekülgseid liikumisoskuseid erinevates keskkondades, liikumisharrastustes, oma igapäevaste</p>

	<p>liikumisviiside valikul. Õpilane käsitseb vahendeid harjutustes, liikumismängudes ja erinevate oskuste arendamiseks.</p>
Kursuse õppesisu	<p>Eelhindamine.  Tunni soojendusosade ja/või lõpuosa (lõdvestumine, venitused, lõõgastumised) äbiviimine õpilaste poolt.</p> <p>·  Murdmaasuusatamine.  Uisutamine.  Liikumispäeviku täitmine.  Õpilane osaleb väljaspool kooli toimival liikumisüritusel aktiivse (tervise)sportlasena või vabatahtlikuna liikumisürituse korraldamisel või pealtvaatajana. Annab hinnangu oma tegevusele. Saadud kogemuste seostamine üldpädevustega ja mõistab ennast kultuuri mõjutajana.  Õpilane analüüsib oma kehahoidu ja teeb algul õpetaja juhendamisel, hiljem iseseisvalt harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks.  Märkab oma kehahoidu mobiili kasutades. Sooritab koheselt kehahoiu korrigeerimiseks ja silmade puhkamiseks harjutusi.  Märkab kehahoiu olulisust vahendiga (SUP- laud) veel liikudes. SUP- laua ja või kanuusõidu kogemus.</p> <p>Eesti sportlased 2024 spordiaasta spordi suursündmustel.</p> <p>NATO -test (4). Eneseanalüüs kursuse lõpus.</p>
Lõiming õppeainetega	Eesti keel, matemaatika,loodusained
Õppekäigud/projektid	Uisutamine Narvas. SUP-laua ja/või kanuumatk.
Õpioskuste arendamine	Millegi uue kogemine ja mugavustsoonist välja tulemine. Suhtlusoskuse arendamine. Otsuste vastuvõtmine.
Kursuse õppesisu	<p>Õpilane analüüsib oma kehahoidu ja valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks.  Õpilane mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.  Õpilane on planeerinud ja analüüsinud oma liikumisaktiivsust ja on täitnud liikumispäevikut.  Mõistab erinevate liikumisintensiivsuste mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.  Annab hinnangu enda liikumise ja toitumise tasakaalule ja seab selle kohta lühiajalise eesmärgi  Annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi täitmisele</p>

	<p>Õpilane juhendab kaasõpilasi liikumistegevuses.  Õpilane mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu.  Õpilane on loonud midagi liikumistegevusega seotult;  Õpilane analüüsib oma loomisprotsessi ja annab sellele hinnangu.  Õpilane on võtnud liikumisüritusest osa osaleja või vabatahtlikuna või pealtvaatajana.  Õpilane annab hinnangu oma kogemusele vabatahtlikust tegevusest ja/või osalemisest liikumisüritusel ja seostab saadud kogemusi isikliku üldpädevuste arenguga;  Ennetab liikumisega seotuid riske ja annab esmast abi  Õpilane mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle mõjutajana (osalejana, vabatahtlikuna, pealtvaatajana)</p>
Hindamine sh lõpptulemuse kujunemine	<p>Arvestuslikest sooritustest teavitatakse kursuse algul.  Õpilase arengu hindamise eelduseks on osalemine kontakttundides.  Järelarvestused toimuvad kokkuleppel.</p>

<b>Kursuse nimi</b>	<b>Liikumisõpetus 5</b>
Eelduskursus	Kõik G1 õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nendes kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.
Kursuse läbiviimisaeg	G 3 I poolaasta
Kursuse maht	35 tundi
Kursuse eesmärgid	<p>Kursuse eesmärk on anda võimalus gümnasistil jätkata enda kui ennastjuhtiva inimese kujunemiseprotsessiga, kellel on liikumise suhtes positiivne hoiak, oskused iseseisvalt liikumisharrastusega tegeleda ja kes mõistab vastutust enda tervise hoidmisel.</p> <p>Õpilane kasutab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja –kogemusi erinevates liikumisviisides ja teab, milline on temale meelepärane liikumisharrastus</p> <p>Õpilane mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.</p> <p>analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele;  mängib sportmängu reeglite järgi;  rakendab esmaseid veeohutusosalaseid oskusi;</p>



	<p>Õpilane mõistab vastutust enda tervise ja vormisoleku hoidmisel kehaliste võimete arendamise, liikumise ja toitumise kaudu.</p> <p>Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid.</p> <p>Õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana ja ennast selle mõjutajana ja uue loojana.</p> <p>Õpilane hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu ja kasutab emotsioonidega toimetulemise tehnikaid</p>
Kursuse õppesisu	<p>Kursusetöö (meeskonnatöö- paaristöö).</p> <p>Õpilased viivad läbi kas:</p> <p>1- liikumistunni oma kaasõpilastele, mis kinnistab õpitud liikumispädevusi või</p> <p>2- loob enda valitud teemal vähemalt 5 minutilise video viiel kursusel puudutatud teemal, sellega seotud probleemil ja selle analüüsimisel. Koos stsenaariumi loomise ja esitlemisega.</p> <p>Õpilased osalevad kaasõpilaste poolt läbi viidud kontakttundides aktiivse tegutsejana ja videote esitamise seminaril aktiivse vaatajana ja tagasisidestajana</p> <p>Õpilane osaleb tundides ja mängib erinevaid liikumismänge, valib erinevaid liikumisviise endale koormuse andmiseks.</p> <p>Tunneb rõõmu liikumisvõimalustest tunnis, koostegemistest klassikaaslastega.</p>
Lõiming õppeainetega	eesti keel, IT, matemaatika, sotsiaalsed ained
Õppekäigud/projektid	
Õpioskuste arendamine	suhlusoskus, harimine ja mõistmine, teiste juhendamine, oma teadmiste rakendamine praktikasse ja loomisesse
Kursuse õppesisu	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, liikumisharrastuses, erinevates spordialades ja tantsuliikides;</li> <li>-käsitseb vahendit erinevates liikumistegevustes;</li> <li>-mängib sportmänge reeglite järgi;</li> <li>-valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;</li> <li>-väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</li> </ul> <p>-annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös;</p> <p>-analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele ja -ohutusele;</p> <p>-mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja - meetodeid lähtuvalt isiklikust eesmärgist;</li> </ul>

	<p>-teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;</p> <p>Õpilane:</p> <p>-planeerib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning täidab liikumispäevikut;</p> <p>-mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>-annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele toetudes subjektiivsetele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;</p> <p>-rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;</p> <p>Õpilane:</p> <p>-loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele hinnangu.</p> <p>-mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle mõjutajana;</p> <p>-seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;</p> <p>-järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;</p> <p>-riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>-juhendab kaasõpilasi liikumistegevuses.</p> <p>Õpilane:</p> <p>-valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi oma igapäevategevustes;</p> <p>-sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>-kasutab emotsioonidega toimetulemise tehnikaid</p>
<p>Hindamine sh lõpptulemuse kujunemine</p>	<p>Arvestuslikest sooritustest teavitatakse kursuse algul.</p> <p>Õpilase arengu hindamise eelduseks on osalemine kontakttundides.</p> <p>Järelarvestused toimuvad kokkuleppel.</p>