

# Järveküla Kooli liikumisõpetuse ainekava

## Aine koht kooli õppekava rakendumisel

Ainevaldkonda kuuluv liikumisetund toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujundamisel. Liikumistundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked. Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusa ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, talialana uisutamine ning orienteerumine. Liikumisõpetuse kõrval on kooli õppekavas 1.-6. klassini ujumine. Tantsuline liikumine on integreeritud kehalise kasvatusa tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

Liikumisõpetus kuulub kooli õppekavas ainevaldkonda "Kultuur".

## Esimene klass

Liikumisõpetuse maht kooli õppekavas on 70 tundi.

## Õpitulemused

Esimese klassi lõpetaja:

1. riietub vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid;
2. tõstab, kannab, paigutab kergemaid spordivahendeid;
3. täidab ohutusnõudeid liikumisharjutuste sooritamisel;
4. sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;

5. mängib liikumismänge ja rahvastepalli (erinevaid variante);
6. tantsib ühte laulumängu;
7. täidab rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
8. libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel, oskab sõitu alustada ja lõpetada;
9. kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
10. sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
11. teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari);
12. nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Rae vallas toimuvaid spordivõistlusi;
13. harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

## Õppesisu

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule vastavast riietumisest, pesemise vajalikkusest peale liikumistundi.

Tervitamine ravis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, pöörded paigal, harvenemine, koondumine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Elementaarsed teadmised spordialadest.

### Võimlemine

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

Üldarendavad harjutused vahendita ja vahenditega.

## **Jooks, hüpped, visked**

Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Pendelteatejooks. Kestvusjooks. Püstistart koos stardikäsklustega.

Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.

Hüpitsaga hüplemine.

## **Liikumismängud**

Liikumismängud väljas. Erinevad teatevõistlused. Ronimine varbseinal

## **Uisutamine**

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

## **Tantsuline liikumine**

Mängib/tantsib eesti laulumänge- ja –tantse.

## **Hindamine**

I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked. Põhialadena hinnatavad alad: võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, talialana uisutamine ning orienteerumine. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Arvesse võetakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Trimestrihindeks on vaja õpilasel sooritada kõik ettenähtud arvestuslikud elemendid sel konkreetsel trimestril. Arvestatakse õpilase individuaalset võimekust. Positiivne aastahinne kujuneb kõigi trimestrite arvestuste tulemusena. Soorituse tase lisatakse kommentaarina või hindamismudelina.

Arvestused:

1. Pallivise paigalt (kehaasend, pallihoie).
2. Rivikord (käsklustest arusaamine ja järgimine).
3. Jooks 20m (start püstiasendis).
4. Palli käsitsemisoskus (veeretamine, põrgatamine, püüdmine, viskamine).
5. Juurdeviivad harjutused treliteks, trel ette abistamisega.
6. Reeglite järgimine ja neist kinnipidamine liikumismängudel (ohutus jm.).
7. Paigalt kaugushüpe (kehaasend äratõukel, vetruv maandumine jm.).
8. Pendelteatejooks (pulga üleandmise tehnika jm.).
9. Hüpitsahüpped ette tiirutamisega (nööri parajaks tegemine, kehaasend).

## **Võimalikud õppekäigid ja/või lõimingut toetavad tegevused**

Osavõtt nii Rae valla kui Harjumaa erinevatel spordivõistlustel – rahvastepallis, kergejõustikus, jalgpallis, korvpallis (Peetri jooks, Üle-Euroopaline spordinädal septembris). Nutiorienteerumine klassi üritustel, isadepäeva töötoas jmt. Liikuma kutsusva kooli tegevused ainetundndies ja vahetundides.

Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Liikumisõpetuses väärtustatakse keskkonda. Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses ja loodusõpetuses omandatud teadmised ning oskused. Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel.

## **Digipädevused**

### **Teabe haldamine**

Aadressirea leidmine, lihtsamate veebiaadresside sisestamine *Google* otsingusse. Kokkulepitud lehelt (Näiteks: [www.ujumine.ee](http://www.ujumine.ee), [www.eok.ee](http://www.eok.ee)) info lugemine, pealkirja ja autori leidmine.

### **Suhtlemine digikeskkondades**

Aeg-ajalt viiakse tunnis läbi mängu erinevate nutivahenditega.

### **Turvalisus**

Nutiseadmete heaperemehelik kasutamine.

# Teine klass

Liikumisõpetuse aine maht kooli õppekavas on 70 tundi.

## Õpitulemused

Teise klassi lõpetaja:

1. riietub vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid
2. tõstab, kannab, paigutab kergemaid spordivahendeid;
3. täidab ohutusnõudeid liikumis harjutuste sooritamisel;
4. täidab rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks
5. sooritab lihtsamaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
6. sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi.

## Õppesisu

### Teadmised spordist ja liikumisest

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule vastavast riietumisest, pesemise vajalikkusest peale liikumistundi.

Tervitamine rivis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, pöörded paigal, harvenemine, koondumine. Elementaarsed teadmised spordialadest.

### Jooks, hüpped

Kestvusjooks. Hüpitsaga hüplemine. Pendelteatejooks

Viskepalli hoie. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

### Liikumismängud, tantsuline liikumine

Liikumismängud väljas. Laulumängud.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud

Pallikäsitsemise harjutused

## Uisutamine

Liuglemine jääl. Pidurdamine.

## Võimlemine

Üldarendavad harjutused vahendita ja vahenditega. Veered kägaras ja sirutatult.

## Hindamine

I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked. Põhialadena hinnatavad alad: võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, talialana uisutamine ning orienteerumine. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Arvesse võetakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Trimestrihindeks on vaja õpilasel sooritada kõik ettenähtud arvestuslikud elemendid sel konkreetsel trimestril. Arvestatakse õpilase individuaalset võimekust. Positiivne aastahinne kujuneb kõigi trimestrite arvestuste tulemusena. Soorituse tase lisatakse kommentaarina või hindamismudelina.

Arvestus:

1. Pallivise 2-sammulise hooga (kehaasend, pallihoie, joonest mittüleastumine).
2. Jooks võimetekohase tempoga 4 minutit järjest.
3. Hüpetsahüpped ette tiirutamisega.
4. Juurdeviivad harjutused treliteks, trel ette ja taha abistamisega, turiseis.
5. Tasakaaluharjutused võimlemispingil (rõhtseis, selg ees kõnd, 180-kraadine pööre).
6. Pallikäsitsusharjutused (madal põrgatus, kõrge põrgatus, käevahetus).
7. Hooga kaugushüpe paku tabamiseta (kiirenev hoojooks, tippimisega õige jalaga tõuge jm.).
8. 60 m jooks püstilähtest (stardikäsklused, distantsti täielik läbimine).
9. Pendeteatejooks (õige teatevahetuse sooritamine - pulga hoie, üleandmine õige käega jm.).

## **Võimalikud õppekäigid ja/või lõimingut toetavad tegevused**

Osavõtt nii Rae valla kui Harjumaa erinevatel spordivõistlustel – rahvastepallis, kergejõustikus, jalgpallis, korvpallis (Peetri jooks, Üle-Euroopaline spordinädal septembris). Nutiorienteerumine klassi üritustel, isadepäeva töötoas jmt. Liikuma kutsusva kooli tegevused ainetundndies ja vahetundides.

Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsid, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Liikumisõpetuses väärtustatakse keskkonda. Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses ja loodusõpetuses omandatud teadmised ning oskused. Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel.

## **Digipädevused**

### **Teabe haldamine**

Aadressirea leidmine, lihtsamate veebiaadresside sisestamine, kokkulepitud lehelt info lugemine.

### **Suhtlemine digikeskkondades**

Õpimotivatsiooni toetamiseks rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid keskkondi, õppematerjale ja –vahendeid (YouTube videod). Aeg-ajalt viiakse tunnis läbi mänge erinevate nutivahenditega.

### **Turvalisus**

Kontode haldamine, sisse- ja väljalogimine. Salvestatud failide kustutamine.



# Kolmas klass

Liikumisõpetuse aine maht kooli õppekavas on 70 tundi.

## Õpitulemused

Kolmanda klassi lõpetaja:

1. riietub vastavalt olukorrale ja täidab hügieeninõudeid;
2. tõstab, kannab, paigutab kergemaid spordivahendeid;
3. täidab ohutusnõudeid liikumis harjutuste sooritamisel;
4. täidab rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
5. sooritab lihtsamaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
6. sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
7. sooritab hüplemisharjutusi hüpitsaga;
8. mängib liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
9. uisutab järjest 4 minutit;
10. orineteerumine nutiseadmega.

## Õppesisu

### Teadmised spordist ja liikumisest

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule vastavast riietumisest, pesemise vajalikkusest peale liikumistundi. Elementaarsed teadmised Eesti sportlastest ja Eestis toimuvatest spordivõistlustest. Elementaarsed teadmised Eestis levinud spordialadest. Tervitamine ravis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, pöörded paigal, harvenemine, koondumine.

### Jooks, hüpped

Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kestvusjooks. Hüpitsaga hüplemine. Pendelteatejooks. Hüpped hoojooksult paku tabamiseta.

## **Võimlemine**

Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme

Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette. Üldarendavad harjutused vahendita ja vahenditega.

## **Liikumismängud, tantsuline liikumine**

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Rahvatants.

## **Orienteerumine**

Kaart, nutiseadme abil orienteerumine.

## **Uisutamine**

Pöörded. Liuglemine, pidurus.

## **Hindamine**

I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked. Põhialadena hinnatavad alapid: võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, talialana uisutamine ning orienteerumine. 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. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Arvesse võetakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Trimestrihindeks on vaja õpilasel sooritada kõik ettenähtud arvestuslikud elemendid sel konkreetsel trimestril. Arvestatakse õpilase individuaalset võimekust. Positiivne aastahinne kujuneb kõigi trimestrite arvestuste tulemusena. Soorituse tase lisatakse kommentaarina või hindamismudelina.

Arvestus:

1. Jookseb võimetekohase tempoga järjest 6 minutit.

2. Sammudelt pallivise (kehaasend, pallihoie, viske ajastamine, joonest mitteüleastumine jm.).
3. Hüpleb hü pitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).
4. Kontrollharjutused palliga liikudes.
5. Tasakaaluharjutused võimlemispingil (päkkadel kõnd, rõhtseis mõlema jalaga, mahahüpe).
6. Tired ette, tired taha kaldpinnalt.
7. 60 m jooks madallähtest (stardikäsklused, õige lähteasend, distantsi läbimine).
8. Sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus (pulga hoie, üleandmine).
9. Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta (kiirenev hoojooks, distantsi määramine, õige jalaga tõuge).
10. Uisutab järjest 4 minutit.
11. Nutiorienteerumisraja läbimine.

## **Võimalikud õppekäigud ja/või lõimingut toetavad tegevused**

Osavõtt nii Rae valla kui Harjumaa erinevatel spordivõistlustel – rahvastepallis, kergejõustikus, jalgpallis, korvpallis (Peetri jooks, Üle-Euroopaline spordinädal septembris). Nutiorienteerumine klassi üritustel, isadepäeva töötoas jmt. Liikuma kutsusva kooli tegevused ainetundndies ja vahetundides.

Matemaatika pädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Liikumisõpetuses väärtustatakse keskkonda. Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses ja loodusõpetuses omandatud teadmised ning oskused. Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel.

## **Digipädevused**

### **Teabe haldamine**

Aadressirea leidmine, lihtsamate veebiaadresside sisestamine, kokkulepitud lehelt info lugemine. Õppevideod laulumängude jmt kohta.

### **Suhtlemine digikeskkondades**

Õpimotivatsiooni toetamiseks rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid keskkondi, õppematerjale ja –vahendeid (YouTube videod, laulud).

### **Sisuloome**

Nutiorienteerumine tahvelarvutiga.

### **Turvalisus**

Nutikellade turvaline kasutamine.

# Neljas klass

Liikumisõpetuse ainetundide maht kooli õppekavas on 70 tundi.

## Õpitulemused

Neljanda klassi lõpetaja:

1. järgib tunni reegleid, ohutusnõudeid, mängureegleid ning hügieeninõudeid;
2. jookseb jõukohase tempoga järjest 8 minutit;
3. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
4. sooritab kiirjooksu püstilähtest stardikäsklustega ning oskab pendelteatejooksu;
5. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
6. oskab mängida rahvastepalli erinevaid variante, tunneb mängureegleid ja austab kohtuniku otsuseid.

## Õppesisu

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Regulaarse sportimise tähtsus tervisele ja põhjused, miks peab olema kehaliselt aktiivne. Käitumine liikumisõpetuse tundides, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval liigeldes. Tunni- ja mängureeglite, ohutus- ning hügieeninõuete järgimine. Üldarendavad võimlemis- ja rühiharjutused, sportimine koos kaaslastega. Õpetaja valitud harjutuste sooritamine oma kehalise võimekuse arendamiseks. Õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnade tundmine, ausa mängu põhimõtted. Eestis toimuvate suurvõistluste, tuntud Eesti sportlaste ja võistkondade nimetamine.

### Võimlemine

Põhivõimlemise harjutuskombinatsioon (16 takti) saatelugemise või muusika saatel. Hüplemine paigal hüpitsat ette tiirutades. Akrobaatikas harjutuskombinatsiooni sooritamine ja tireltõus rööbaspuudel. Erinevad tasakaaluharjutused madalal poomil. Abistamisega lihtsustatud toenghüpped (hark- või kägarhüpe).

## **Kergejõustik**

Kiirjooks püstilähtest stardikäsklustega ning pendelteatejooks. Kaugushüpe paku tabamisega ja kõrgushüpe üleastumistehnikas. Pallivise paigalt ja nelja sammu hooga. Kiirjooks stardikäsklustega. Jooks omas tempos järjest 8 minutit.

## **Liikumis- ja sportmängud**

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepalli erinevad variandid – mängureeglid jm. Põrgatusharjutused pallidega takistuste vahelt. Võrkpalli ülalt- ja altsöödud vastu seinale. Korvpalli kontrollharjutus „8“.

## **Uisutamine**

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

## **Orienteerumine**

Orienteerumine tuttava objekti plaani järgi. Kümme põhileppemärki. Orienteerumine tuttavate silmapaistvate objektide järgi etteantud piirkonnas. Liikumistempot valides erinevate pinnasetüüpide, reljeefivormide ja takistustega arvestamine.

## **Tantsuline liikumine**

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Loovliikumine eneseväljenduseks. Polka ja ruutumba põhisammud. Tantsupidude traditsiooni tutvustamine.

## **Liikumisõpetuses aktiivsest kehalisest tegevusest vabastatud**

Mõjuval põhjusel liikumistunnist vabastatud õpilastel asendatakse liikumine suulise ja/või kirjaliku iseseisva tööga, mis on õppesisuga seotud või õpetaja abistamisega tunnitegevuste korraldamisel. Kirjalik tunnitöö sooritatakse tunni ajal tegemiseks ning töö mittesooritamisel loetakse see mitteamestatuks.

## **Hindamine**

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

Võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Arvesse võetakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Trimestrihindeks on vaja õpilasel sooritada kõik ettenähtud arvestuslikud elemendid sel konkreetsel trimestril. Arvestatakse õpilase individuaalset võimekust. Positiivne aastahinne kujuneb kõigi trimestrite arvestuste tulemusena. Soorituse tase lisatakse kommentaarina või hindamismudelina. Õpilasi innustatakse osalema sooritusjärgses arutelus.

Põhialadena hinnatakse kuut spordiala: võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv, võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, uisutamine ning orienteerumine.

Arvestus:

1. Võimetekohase tempoga jooks 8 minutit järjest.
2. Pallivise sammudelt (kehaasend, pallihoie, viske ajastamine, joonest mitteüleastumine, sammude arvestamine).
3. Hüplemine hübitsat ette tiirutades paigal (sulghüpped, 40 sekundit järjest);
4. Võrkpalli ülaltsöödu kontrollharjutus (söödud seinapõrkest, keha- ja käteasend, palli tabamine);
5. Sammudelt vise korvpalliga korvile tugevama käe poolt (slaalomi läbimine, õiged sammud);
6. Harjutuskombinatsioon akrobaatikas (harjutuse alustamine/lõpetamine, 5 elementi, üleminekud);
7. Kõrgushüpe (üleastumistehnika - ühe jalaga tõuge);
8. Hooga kaugushüpe paku tabamisega (äratõuge, maandumine);
9. Tantsukava (originaalsus, sünkroonsus, pikkus 2 minutit).

## **Võimalikult õppekäigid ja/või lõimingut toetavad tegevused**

Osalemine Rae valla ja Harjumaa erinevatel spordivõistlustel – rahvastepallis, kergejõustikus, jalgpallis, korvpallis jm.

Lõiming konkreetse õppeainega kirjaldatakse ära iga trimestri alguses lõimingukavas. Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades.

Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liigudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus. Õpilane kasutab tunnis numbreid inglise keeles. Näiteks ülesandel järjest loe.

## **Digipädevused**

### **Teabe haldamine**

Õpilane leiab erinevatest teabeallikatest (*Google otsing*, [www.vikipeedia.ee](http://www.vikipeedia.ee), [www.ekkl.edu.ee](http://www.ekkl.edu.ee), [www.ekjl.ee](http://www.ekjl.ee)) vajalikku teavet, rakendades selleks erinevaid teabeotsingumeetodeid: märksõnaotsing, järjestamine, filtreerimine, sildipilv.

### **Suhtlemine digikeskkonnas**

Õpilane kasutab eesmärgipäraselt kooli e-õppe keskkonda *Google Classroom*. Õpilane oskab kasutada tahvelarvutit *QR-koodi* skanneerimiseks. Õpilane oskab täita veebikeskkonnas olevat liikumispäevikut ning edastada seda õpetajale.

### **Sisuloome**

Õpilane leiab internetist ja vajaduse korral kopeerib tekstifaili või esitluse erinevas formaadis digitaalset materjali ning töötleb seda ette antud nõuete kohaselt. Õpilane koostab õpetaja poolt antud teemal referaadi vms kirjaliku töö, kasutades selleks *Google Docs* rakenduses ning loob vajadusel esitluse *Google Slides* abil.

### **Turvalisus**

Õpilane teab ja oskab käsitleda heaperemehelikult talle antud IKT vahendit (tahvelarvuti/sülearvuti). Õpilane teab, et veebikeskkonnast failide allalaadimine ([www.youtube.com](http://www.youtube.com)) ning teiste autorite poolt tehtavate tööde esitamine on piraatlus. Õpilane teab veebikeskkonnas valitsevaid ohte nii iseendale kui ka teistele (sobimatute videote üleslaadimine, avalikult kirjutatud sobimatud tekstid, enda info jagamine teistega).



# Viies klass

Liikumisõpetuse ainetundide maht kooli õppekavas on 70 tundi.

## Õpitulemused

Viienda klassi lõpetaja:

1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust või liikumisharrastust;
2. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses;
3. tunneb õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel;
4. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, rööbaspuudel ja poomil;
5. orienteerub erinevates sportmängudes, tunneb nende lihtsustatud reegleid ning käitub vastavalt nendele;
6. jookseb võimetekohase tempoga järjest 9 minutit;
7. on omandanud tantsukava;
8. on omandanud võrkpalli ülalt- ja altsöödutehnika ning korvpallis sammudelt viske tehnika.

## Õppesisu

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kehalise aktiivsuse roll tervislikus eluviisis ning Ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkus ning järgimine liikumisõpetuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Spordialade ja tantsustiilide oskussõnad, nende kasutamine sündmuste kirjeldamisel. Ausa mängu põhimõtted. Eestis ja maailmas toimuvad suurvõistlused, tuntud sportlased ja võistkonnad.

## **Võimlemine**

Põhivõimlemise harjutuskombinatsioon (24 takti) saatelugemise või muusika saatel. Hüplemine hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes. Harjutuskombinatsioon akrobaatikas. Erinevad tasakaaluharjutused madalal poomil. Lihtsustatud toenghüppeid (hark- või kägarhüpe).

## **Kergejõustik**

Madallähe stardikäsklustega ning pendelteatejooks. Kaugushüpe paku tabamisega ja kõrgushüpe üleastumistehnikas. Pallivise nelja sammu hooga. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks võimetekohase tempoga.

## **Liikumis- ja sportmängud**

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Korvpalliga põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt vise korvile. Võrkpalli ülalt- ja altsöödud paarilisega.

## **Uisutamine**

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

## **Orienteerumine**

Orienteerumine tuttava objekti plaani järgi. Esmased kompassi kasutamise põhimõtted. 10 põhileppemärki. Liikumine joonorientiiride järgi.

## **Tantsuline liikumine**

Paaris- ja rühmatantsud, sh eesti ja teiste rahvaste rahva- ja seltskonnatantsud. Loovliikumine eneseväljendamiseks. Valsivõte ja polka.

## **Liikumisõpetuses aktiivsest kehalisest tegevusest vabastatud**

Mõjuval põhjusel liikumistunnist vabastatud õpilastel asendatakse liikumine suulise ja/või kirjaliku iseseisva tööga, mis on õppesisuga seotud või õpetaja abistamisega tunnitegevuste korraldamisel. Kirjalik tunnitöö sooritatakse tunni ajal tegemiseks ning töö mittesooritamisel loetakse see mitteamestatuks.

## **Hindamine**

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist 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.

Võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Arvesse võetakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Trimestrihindeks on vaja õpilasel sooritada kõik ettenähtud arvestuslikud elemendid sel konkreetsetel trimestril. Arvestatakse õpilase individuaalset võimekust. Positiivne aastahinne kujuneb kõigi trimestrite arvestuste tulemusena. Sooritus tase lisatakse kommentaarina või hindamismudelina. Õpilasi innustatakse osalema sooritusjärgses arutelus

Põhialadena hinnatakse kuut spordiala: võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv, võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, uisutamine ning orienteerumine.

Arvestus:

1. Jooks võimetekohase tempoga 9 minutit järjest.
2. Hüplemine paigal hübitsat ette tiirutades (50 sekundit järjest) ning liikudes pool jalgpalli väljakust hübitsat ette tiirutades.
3. Pallivise 4 sammu hooga.
4. Korvpalli kontrollharjutus (slaalomi läbimine käevahetusega, õiged sammud, korvi tabamine).
5. Võrkpalli ülalt- ja altsöödu kontrollharjutus (söödud seinapõrkest, käte asend, jalgade asend, söödu kõrgus, palli tabamine).
6. Harjutuskombinatsiooni akrobaatikas (alustamine/lõpetamine, 6 elementi, üleminekud).
7. Liikumispäeviku täitmine (lihtsustatud kujul 1 nädala jooksul).
8. Kõrgushüpe üleastumistehnikas (ühe jalaga tõuge, korrektne hoojooks).
9. Kaugushüpe paku tabamisega (hoojooksu distants, õige jalaga äratõuge, maandumine).
10. Tantsukava rühmaga (2 min 30 sek, originaalsus, sünkroonsus).

## **Võimalikud õppekäigid ja/või lõimingut toetavad tegevused**

Osalemine Rae valla ja Harjumaa erinevatel spordivõistlustel – rahvastepallis, kergejõustikus, jalgpallis, korvpallis jm.

Lõiming konkreetse õppeainega kirjaldatakse ära iga trimestri alguses lõimingukavas. Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsid, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades.

Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus. Õpilane kasutab tunnis numbreid inglise keeles. Näiteks ülesandel järjest loe.

## **Digipädevused**

### **Teabe haldamine**

Õpilane leiab vajalikust teabeallikast vajalikku teavet. Kasutades selleks erinevaid teabeallikaid: *Google* otsingut, [www.ujumine.ee](http://www.ujumine.ee), [www.eok.ee](http://www.eok.ee), [www.ekkl.edu.ee](http://www.ekkl.edu.ee), <http://www.fitness.ee/>, <http://www.ekjl.ee/>. Õpilane teab erinevaid spordiäppe (*MyfitnessPal*, *Endomondo*, *NikeTrainingClub*).

### **Suhtlemine digikeskkondades**

Õpilane kasutab eesmärgipäraselt kooli e-õppe keskkonda *Google Classroom*. Õpilane oskab kasutada tahvelarvutit *QR-koodi* skanneerimisel. Õpilane oskab täita veebikeskkonnas olevat liikumispäevikut ning edastada seda õpetajale. Õpilane oskab kaugtöö vormis suhelda kaasõpilastega antud ülesande täitmisel (*Messenger*, *Google Classroom*).

### **Sisuloome**

Õpilane koostab õpetaja poolt antud teemal referaadi vms kirjaliku töö, kasutades selleks *Google Docs* rakendust ning loob vajadusel esitluse *Google Slides* abil.

# Kuues klass

Liikumisõpetuse ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

## Õpitulemused

Kuuenda klassi lõpetaja:

1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust või liikumisharrastust;
2. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses;
3. tunneb õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel;
4. teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
5. sooritab hüpitsaga hüpates erinevaid ülesandeid nii paigal kui liikudes;
6. on omandanud korvpallis sammudelt viske mõlemalt poolt ning suudab võrkpallis kasutada alt- ning ülaltsõotu koos paarilisega;
7. jookseb võimetekohase tempoga 10 minutit järjest;
8. sooritab harjutuskombinatsioone erinevatel vahenditel;
9. suudab lihtsustatud kujul sooritada erinevaid õpetatud kergejõustikualasid.

## Õppesisu

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsus tervisele, kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalise aktiivsuse või liikumisharrastuse monitooring (liikumispäevik). Ohuolukordade vältimine liikudes, sportides ja liigeldes ning käitumine õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral. Üldarendavate võimlemis- ja rühiharjutuste iseseisev sooritamine. Õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnade kasutamine sündmuste kirjeldamisel. Eestis ja maailmas toimuvad suurvõistlused, tuntud sportlased ja võistkonnad.

## **Võimlemine**

Põhivõimlemise harjutuskombinatsioon (32 takti) saatelugemise või muusika saatel. Hüplemine hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes. Harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel. Harjutuskombinatsioon madalal poomil. Toenghüpped (hark- või kägarhüpe) kitsel.

## **Kergejõustik**

Madallähe stardikäsklustega ning pendelteatejooks. Kaugushüpe paku tabamisega ja kõrgushüpe üleastumis- või flopitehnikas. Hoojooksult pallivise. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks võimetekohase tempoga.

## **Liikumis- ja sportmängud**

Sportmängud lihtsustatud reeglitega. Kombineeritud teatevõistlused. Korvpalliga põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile. Võrkpallis ülalt- ja altsöödud paarilisega ning alt-eest palling.

## **Uisutamine**

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

## **Orienteerumine**

Kaardi järgi orienteerumine ja kompassi kasutamine. 15 põhileppemärki. Orienteerumine etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.

## **Tantsuline liikumine**

Paaris- ja rühmatantsud. Loovliikumist eneseväljenduseks – tantsukava välja mõtlemine. Valsi ja cha-cha põhisammud.

## **Hindamine**

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist 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.

Võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Arvesse võetakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Trimestrihindeks on vaja õpilasel sooritada kõik ettenähtud arvestuslikud elemendid sel konkreetset trimestril. Arvestatakse õpilase individuaalset võimekust. Positiivne aastahinne kujuneb kõigi trimestrite arvestuste tulemusena. Soorituse tase lisatakse kommentaarina või hindamismudelina. Õpilasi innustatakse osalema sooritusjärgses arutelus

Põhialadena hinnatakse kuut spordiala: võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv, võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, uisutamine ning orienteerumine.

Arvestus:

1. Jooks võimetekohase tempoga 10 minutit järjest.
2. Hoojooksult pallivise (kehaasend, pallihoie, viske ajastamine, joonest mitteüleastumine, viskeliigutus);
3. Hüplemine hübitsat ette tiirutades paigal (60 sekundit järjest) ning liikudes terve jalgpalli väljaku läbimine hübitsat ettetiirutamisega;
4. Korvpalli kontrollharjutus "8" (slaalomi läbimine käevahetusega, õiged sammud, korvi tabamine);
5. Harjutuskombinatsiooni akrobaatikas (alustamine/lõpetamine, 7 elementi, üleminekud);
6. Võrkpalli ülalt- ja altsöödu kontrollharjutus paarilisega (käte asend, jalgade asend, söödu kõrgus, palli tabamine);
7. Liikumispäeviku täitmine (1 nädal);
8. Kõrgushüpe üleastumistehnikas (ühe jalaga tõuge, korrektne hoojooks);
9. Kaugushüpe paku tabamisega (hoojooksu distants, hoojooks ühtlase sammupikkusega, õige jalaga äratõuge, maandumine);
10. Tantsukava rühmaga (3 minutit, originaalsus, sünkroonsus, elementide sooritamise täpsus);

## Võimalikud õppekäigud ja/või lõimingut toetavad tegevused

Osalemine Rae valla ja Harjumaa erinevatel spordivõistlustel – rahvastepallis, kergejõustikus, jalgpallis, korvpallis jm.

Lõiming konkreetse õppeainega kirjaldatakse ära iga trimestri alguses lõimingukavas. Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades.

Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus. Õpilane kasutab tunnis numbreid inglise keeles. Näiteks ülesandel järjest loe.

## Digipädevused

### Teabe haldamine

Õpilane leiab vajalikust teabeallikast vajalikku teavet. Kasutades selleks erinevaid teabeallikaid: *Google* otsingut, [www.ujumine.ee](http://www.ujumine.ee), [www.eok.ee](http://www.eok.ee), [www.ekkl.edu.ee](http://www.ekkl.edu.ee), <http://www.fitness.ee/>, <http://www.ekjl.ee/>. Õpilane teab erinevaid spordiäppe (*MyfitnessPal*, *Endomondo*, *NikeTrainingClub*).

### Suhtlemine digikeskkondades

Õpilane kasutab eesmärgipäraselt kooli e-õppe keskkonda *Google Classroom*. Õpilane oskab kasutada tahvelarvutit *QR-koodi* skanneerimisel. Õpilane oskab täita veebikeskkonnas olevat liikumispäevikut ning edastada seda õpetajale.

### Sisuloome

Õpilane koostab, vormindab, salvestab ning vajaduse korral prindib kokkulepitud formaatides digitaalset materjali (sh referaat, plakat, kuulutus, esitus), kasutades selleks *Google Docs* rakendust ning loob vajadusel esitluse *Google Slides* abil.

### Turvalisus

Õpilane kaitseb oma digivahendeid, rakendades turvameetmeid (nt viiruse- ja pahavaratõrje, jälitusrakendused jne). Õpilane oskab kaitsta ennast ja enda poolt koostatud infot veebikeskkonnas (*Facebook*, [www.youtube.ee](http://www.youtube.ee), *Messenger*).



Õpilane kirjeldab digivahendi väärkasutamisest tekkida võivaid ohte tervisele (sõltuvus, liigese- ja rühivead, nägemise halvenemine) ning väldib igapäevatoos digitehnoloogiaga seotud ohte, sealjuures tehes võimlemisharjutusi (silmadele, randmetele jne).

# Seitsmes klass

Liikumisõpetuse ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

## Õpitulemused

Seitsmenda klassi lõpetaja:

1. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust või liikumisharrastust;
2. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses;
3. tunneb õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel;
4. teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
5. sooritab harjutuskombinatsioone erinevatel vahenditel;
6. sooritab hübitsaga hüpates erinevaid ülesandeid nii paigal kui liikudes;
7. jookseb võimetekohase tempoga 12 minutit järjest;
8. sooritab korvpalli kontrollharjutused, sh. "8" (slaalomi läbimine käevahetusega, õiged sammud, korvi tabamine), sooritab tundides korvpalli tehnikaelemente, läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;
9. suudab lihtsustatud kujul sooritada erinevaid õpetatud kergejõustikualasid.
10. sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente.

## Õppesisu

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsus tervisele, kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalise aktiivsuse või liikumisharrastuse monitooring (liikumispäevik). Ohuolukordade vältimine liikudes, sportides ja liigeldes ning käitumine õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral. Üldarendavate võimlemis- ja rühiharjutuste iseseisev sooritamine. Õpitud

spordialade ja tantsustiilide oskussõnade kasutamine sündmuste kirjeldamisel. Eestis ja maailmas toimuvad suurvõistlused, tuntud sportlased ja võistkonnad.

## **Võimlemine**

Akrobaatikakava harjutamine, uute elementide õpetamine vastavalt õpilase võimekusele. erineva raskusastmega hüpitsahüpped paigalt ning liikumiselt. Erinevad jooksu- ning hüppeharjutused, vastupidavusvõime arendamine. Erineva raskusastmega koordineerimise harjutuste õppimine.

## **Kergejõustik**

Hoojooksult pallivise- hoovõtt, viskeliigutus, joonest mitte üleastumine. Kõrgushüppe flopphüppe tutvustamine ning kolmesammulise hoojooksult õpetamine ning karjapoisi täiustamine. Kaugushüpe paku tabamisega (õige jala tõuge, hoojooksu distantsi määramine, sammupikkus, maandumine).

## **Liikumine ja sportmängud**

Erineva raskusastmega korvpalli põrgatusharjutused, sammudelt viske täiustamine, erinevad viskemängud ning teatevõistlused korvpallidega ning lihtsustatud mäng. Võrkpalli altpallingu, lihtsama söödukombinatsiooni õppimine, ülaltpallingu tutvustamine. Sportmängud (korvpall, võrkpall, pioneer jm).

## **Tantsuline liikumine**

Liikumismängud kehaliste võimete arendamiseks. 3 minutilise tantsukava kokkupanemine ning õppimine.

## **Hindamine**

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

Võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Arvesse võetakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi

ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Trimestrihindeks on vaja õpilasel sooritada kõik ettenähtud arvestuslikud elemendid sel konkreetsel trimestril. Arvestatakse õpilase individuaalset võimekust. Positiivne aastahinne kujuneb kõigi trimestrite arvestuste tulemusena. Soorituse tase lisatakse kommentaarina või hindamismudelina. Õpilasi innustatakse osalema sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes.

Põhialadena hinnatakse kuut spordiala: võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv, võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, uisutamine ning orienteerumine.

Arvestus:

1. Jookseb võimetekohase tempoga 12 minutit järjest;
2. Sooritab hoojooksult palliviske;
3. õpetaja poolt määratud koordineerimise harjutuse esitamine;
4. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas (8 elementi);
5. Korvpalli kontrollharjutused, sh. "8" (slaalomi läbimine käevahetusega, õiged sammud, korvi tabamine);
6. Võrkpalli määrustepärane altpalling (10/7) ning paarilisega söödukombinatsiooni ette näitamine;
7. Liikumispäeviku täitmine (1 nädal, lihtsustatud analüüsiga);
8. Sooritab täishoolt kaugushüppe;
9. Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe; Sooritab üksi või rühmaga tantsukava (originaalsus, sünkroonsus, elementide sooritamise täpsus, rütmi tajumine);
10. Liikumispäeviku täitmine (1 nädal, lihtsustatud eneseanalüüsiga).

## **Võimalikud õppekäigud ja/või lõimingut toetavad tegevused**

Osalemine nii Rae valla kui Harjumaa erinevatel spordivõistlustel – rahvastepallis, kergejõustikus, jalgpallis, korvpallis jm.

Aientevaheline lõiming kirjeldatakse iga trimestri alguses lõimingukavas. Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Matemaatikapädevust toetab sporditehniliste oskuste analüüs; kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetab

matemaatikapädevuse kujunemist. Kehalises kasvatuses väärtustatakse keskkonda. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused. Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus. Valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms. Samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber. Õpilane otsib inglise keeles teavet talle esitatud sportlase/spordiala kohta ning teeb leitu kohta lühikokkuvõtte. Õpilane täidab liikumispäevikut ning teeb enda kohta lühianalüüsi ning arutleb, mida võiks parandada ning millega juba rahul ollakse. Õpilane otsib infot talle etteantud teema kohta ning teeb lühireferaadi. Kodunduses sportlase menüü koostamine. Informaatikaga koostöös arendatakse allika kriitikat ja tehes erinevaid kokkuvõtteid ning lühireferaatide.

## **Digipädevused**

### **Teabe haldamine**

Õpilane leiab vajalikust teabeallikast vajalikku teavet. Kasutades selleks erinevaid teabeallikaid: *Google* otsingut, [www.ujumine.ee](http://www.ujumine.ee), [www.eok.ee](http://www.eok.ee), [www.ekkl.edu.ee](http://www.ekkl.edu.ee), <http://www.fitness.ee/>, <http://www.ekjl.ee/>.

### **Suhtlemine digikeskkondades**

Õpilane kasutab eesmärgipäraselt kooli e-õppe keskkonda *Google Classroom*. Õpilane oskab kasutada tahvelarvutit *QR-koodi* skanneerimisel. Õpilane oskab täita veebikeskkonnas olevat liikumispäevikut ning edastada seda õpetajale.

### **Sisuloome**

Õpilane koostab õpetaja poolt antud teemal referaadi vms kirjaliku töö, kasutades selleks *Google Docs* rakendust ning loob vajadusel esitluse *Google Slides* abil. Peab liikumispäevikut *Google Drive* 'is.

### **Turvalisus**

Õpilane ei jaga enda paroole ja kasutajatunnuseid kõrvalistele isikutele. Logib ennast alati seadmest või veebikommunikatsiooni kekkonnast välja.

# Kaheksas klass

Liikumisõpetuse ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

## Õpitulemused

Kaheksanda klassi lõpetaja:

1. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses;
2. teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
3. teab iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm);
4. oskab erinevaid kehalisi võimeid arendada kasutades selleks vajalikke harjutusi;
5. teab võrkpalli asetusi ning kuidas liigutakse pallingu sooritamisel, oskab alt- ja ülaltpallingut ning neid ka vastu võtta;
6. teab mees-mehe kaitse põhimõtteid, tänavakorvpalli reegleid ning suudab neid järgida, mängib tänavakorvpalli;
7. suudab joosta kestvusjooksu, sprinti madallähtest, ringteatejooksu ning tõkkejooksu;
8. teab heitealasid ning suudab lihtsustatul kujul neid sooritada;
9. teab erinevaid hoideid ning toenguid ning kus neid kasutada;
10. sooritab kangil hooga tireltõusu;
11. orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardiga.

## Õppesisu

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik,

spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, (suur)võistlustest, üritustest, ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordipäeva korraldamine.

## **Võimlemine**

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Harjutused rõnga, palli ja lindiga. Harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel. Riistvõimlemine. Hooga tireltõusu õppimine, kätelseisu täiustamine. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana. Lahtise, kinnise, segahoide õppimine.

## **Kergejõustik**

Eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge. Heitealade tutvustamine ning valitud heiteala õpetamine.

## **Sportmängud**

Altpallingu täiustamine ning ülaltpallingu õppimine, pallingute vastuvõtt. Mees-mehe kaitseformatsiooni õppimine, tänavakorvpalli reeglite meelde tuletamine ning tänavakorvpalli mängimine, korvpalli viskeliigutuse õppimine. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.

## **Uisutamine**

Liuvälja tegemine kooliõue. Pea ja käte hoid uisutamisel.

## **Orienteerumine**

Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.

## **Tantsuline liikumine**

Soorollid tantsus. Tants kui sport. Tants kui kunst.

## Hindamine

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

Võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Arvesse võetakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Trimestrihindeks on vaja õpilasel sooritada kõik ettenähtud arvestuslikud elemendid sel konkreetsel trimestril. Arvestatakse õpilase individuaalset võimekust. Positiivne aastahinne kujuneb kõigi trimestrite arvestuste tulemusena. Soorituse tase lisatakse kommentaarina või hindamismudelina. Õpilasi innustatakse osalema sooritusjärgsetes suulistest aruannetes/ vestlustes.

Põhialadena hinnatakse kuut spordiala: võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv, võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, uisutamine ning orienteerumine.

Arvestus:

1. Jooks võimetekohase tempoga 14 minutit järjest.
2. Sooritab kuulitõuke talle õpetatud tehnikaga, teab ohutusreegleid ning oskab mõõta kaasõpilase tulemust.
3. Sprint madallähetest ning pakkudelt, oskab panna pakud õigesti, teab käsklusi ning suudab säilitada stardiasendit.
4. Suudab kangil teha hooga tireltõusu.
5. Suudab sooritada määrustepärase ülaltpallingu (10/6) ning suudab võtta ülaltpallingu vastu;
6. Teab ning suudab sooritada korvpalli viskeliigutuse, tabab vabaviskeid (10/5).
7. Täidab liikumispäevikut (2 nädalat koos eneseanalüüsiga).
8. Flopphüpe 5sammuliselt hoojooksult (õige tõukejalg, kiirenev hoojooks, õigest kohast äratõuge).
9. Tõkkejooks madalate tõketega ning talle õpetatud tehnikaga (ühe jala tõuge).



## Võimalikud õppekäigud ja/või lõimingut toetavad tegevused

Osalemine nii Rae valla kui Harjumaa erinevatel spordivõistlustel – rahvastepallis, kergejõustikus, jalgpallis, korvpallis jm (Peetri jooks, Euroopa spordinädal).

Lõiming teiste õppeainetega määratakse kindlaks iga trimestri alguses lõimingukavas. Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Matemaatikapädevust toetab sporditehniliste oskuste analüüs; kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetab matemaatikapädevuse kujunemist. Kehalise kasvatuses kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused. Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber. Õpilane otsib inglise keeles teavet talle ette antud sportlase/spordiala kohta ning koostab referaadi. Õpilane täidab liikumispäevikut, teeb enda liikumisharrastuste kohta lühiülesande; arutleb, mida võiks parandada ning seab endale uued eesmärgid. Tulemuste protokollimine (kergejõustik, võistkonnamängud).

## Digipädevused

### Teabe haldamine

Õpilane leiab vajalikust teabeallikast vajalikku teavet. Kasutades selleks erinevaid teabeallikaid: *Google* otsingut, [www.ujumine.ee](http://www.ujumine.ee), [www.eok.ee](http://www.eok.ee), [www.ekkl.edu.ee](http://www.ekkl.edu.ee), <http://www.fitness.ee/>, <http://www.ekjl.ee/>. Õpilane teab erinevaid spordiäppe (*MyfitnessPal*, *Endomondo*, *NikeTrainingClub*). Õpilane oskab ka ise otsida trennngu või terviseiga seonduvaid rakendusi.

Suhtlemine digikeskkondades

Õpilane kasutab eesmärgipäraselt kooli e-õppe keskkonda *Google Classroom*. Õpilane oskab kasutada tahvelarvutit *QR-koodi* skanneerimiseks. Õpilane oskab täita veebikeskkonnas olevat liikumispäevikut ning jagada seda õpetajaga.

### Sisuloome

Õpilane koostab õpetaja poolt antud teemal referaadi vms kirjaliku töö, kasutades selleks *Google Docs* rakendust ning loob vajadusel esitluse *Google Slides* abil. Peab liikumispäevikut *Google Drive*'is.

### **Turvalisus**

Õpilane kaitseb oma digivahendeid, rakendades turvameetmeid (nt viiruse- ja pahavaratõrje, jälitusrakendused jne). Õpilane oskab kaitsta ennast ja enda poolt koostatud infot erinevates veebikeskkondades.

Õpilane kirjeldab digivahendi väärkasutamisest tekkida võivaid ohte tervisele (sõltuvus, liigese- ja rühivead, nägemise halvenemine) ning väldib igapäevatoos digitehnoloogiaga seotud ohte, sealjuures tehes võimlemisharjutusi (silmadele, randmetele jne).

Õpilane kasutab heaperemehelikult talle laenatud tahvelarvutit või sülearvutit. Logib ennast alati välja, kustutab allalaetud failid, ei jaga kolmandatele isikutele infot enda paroolide jms kohta.

# Üheksas klass

Liikumisõpetuse ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

## Õpitulemused

Üheksanda klassi lõpetaja:

1. mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses;
2. teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
3. teab iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm);
4. oskab erinevaid kehalisi võimeid arendada kasutades selleks vajalikke harjutusi;
5. teab kehalise võimekuse teste ja enesekontrollivõtteid ning oskab teha testitulemuste analüüsi;
6. sooritab kõrgushüppe flopi- ja üleastumistehnikaga hoolt;
7. jookseb kestva- ja sprinti madallähtest, ringteatejooksu ning tõkkejooksu;
8. teab võrkpalli asetusi, ründelööki, sulustamist, erinevaid pallinguid, oskab söödukombinatsioonist minna ründelöögile ning erinevaid pallinguid;
9. oskab sööta, visata, põrgatada, sammudelt viskeid, läbida kontrollülesandeid, teab kattedest, mees-mehe kaitsest ning mängijate positsioonidest, suudab mängida 5vs5 korvpalli;
10. oskab tireltõusu, kätelseisu, tiritamme ning teab ohutuid võtteid, kuidas neid elemente teha
11. oskab liikumiselt erinevaid heitealasid;
12. suudab järjest uisutada 10 minutit.

# Õppesisu

## Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tervislik toitumine. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. Eesti spordiüritused. Teadmised spordipäeva korraldamine. Teadmised tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.

## Võimlemine

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks. Kangil tireltõus. Harjutused istuva eluviisi korral. Harjutuskombinatsioon vahendiga. Riistvõimlemine. Aeroobika.

## Kergejõustik

Eelsoojendusharjutused. Venitusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi. Kuulitõuge. Heitealade tutvustamine ning valitud heiteala õpetamine. Vastupidavus. Tõkkejooks kõrgete tõketega.

## Sportmängud

Altpallingu täiustamine ning ülaltpallingu õppimine, pallingute vastuvõtt. Mees-mehe kaitseformatsiooni õppimine, tänavakorvpalli reeglite meelde tuletamine ning tänavakorvpalli mängimine, korvpalli viskeliigutuse õppimine. Söödutehnikate täisustamine. Sulustamise tutvustamine ning ründelöögi õppimine. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.

## Uisutamine

Liuvälja tegemine kooliõue. Pea ja käte hoid uisutamisel.

## Orienteerumine

Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumiskaardi koostamine.

Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.

## Tantsuline liikumine

Liikumismöängude ja rahvatantsuse kava koostamine kooli tantsupeoks.

## Hindamine

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist 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.

Võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Arvesse võetakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. Trimestrihindeks on vaja õpilasel sooritada kõik ettenähtud arvestuslikud elemendid sel konkreetsel trimestril. Arvestatakse õpilase individuaalset võimekust. Positiivne aastahinne kujuneb kõigi trimestrite arvestuste tulemusena. Soorituse tase lisatakse kommentaarina või hindamismudelina. Õpilasi innustatakse osalema sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes.

Põhialadena hinnatakse kuut spordiala: võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud (korv, võrk- ja jalgpall), tantsuline liikumine, uisutamine ning orienteerumine.

Arvestus:

1. Jooks võimetekohase tempoga 16 minutit.
2. Kuulitõuge. Ohutusreeglite tundmine. Kaasõpilaste tulemuste mõõtmine.
3. Madallähe pakkudelt startimine.
4. Sooritab määrustepärase ülaltpallingu 10/7 ning suudab ründelöögiga lõpule viia söödukombinatsiooni;
5. Sooritab kangil hoota tireltõusu, seisab 3 sekundit kätelseisus ning suudab olla tiritammes 5 sekundit;
6. Läbib korvpalli kontrollharjutuse ning suudab visata vabaviskeid õige tehnika ning sealjuures tabada viskeid 10/6.
7. Liikumispäeviku täitmine (2 nädala jooksul koos eneseanalüüsiga ning arutlusega).
8. Tõkkejooksu kõrgete tõketega ning tehniliselt korrektselt (ühe jala tõuge, teine jalg kõrvalt).

9. Flopphüppet täiskiiruselt ning pikalt hoojooksult.
10. Liikumispäeviku täitmine (2 nädala jooksul koos eneseanalüüsiga ning arutlusega).

## Võimalikud õppekäigid ja/või lõimingut toetavad tegevused

**Osavõtt** nii Rae valla kui Harjumaa erinevatel spordivõistlustel – rahvastepallis, kergejõustikus, jalgpallis, korvpallis jm (Peetri jooks, Euroopa spordinädal).

Lõiming teiste õppeainetega määratakse kindlaks iga trimestri alguses lõimingukavas. Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Matemaatikapädevust toetab sporditehniliste oskuste analüüs; kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetab matemaatikapädevuse kujunemist.

Kehalises kasvatuses väärtustatakse keskkonda. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused.

Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

## Digipädevused

### Teabe haldamine

Õpilane leiab vajalikust teabeallikast vajalikku teavet. Kasutades selleks erinevaid teabeallikaid: Google otsingut, [www.ujumine.ee](http://www.ujumine.ee), [www.eok.ee](http://www.eok.ee), [www.ekkl.edu.ee](http://www.ekkl.edu.ee), <http://www.fitness.ee/>, <http://www.ekjl.ee/>. Õpilane teab erinevaid spordiäppe (*MyfitnessPal*, *Endomondo*, *NikeTrainingClub*). Õpilane oskab jälgida enda tervisliku toitumise ja elustiili läbi erinevate programmide (*Fooducate*, *Lifesum*, *MyFitnessPal* jne) igapäevaelus. Oskab jälgida läbi erinevate rakenduste enda kaloraaži (*MyFitnessPal*).

### Suhtlemine digikeskkonnas

Õpilane kasutab eesmärgipäraselt kooli e-õppe keskkonda *Google Classroom*. Õpilane oskab kasutada tahvelarvutit *QR-koodi* skanneerimiseks. Õpilane suudab pidada veebipäevikut läbi *Google Site'i* (kontrollida ja jagada seda valitud inimestega) sidudes kaloraaži programmidega (*Google Fitness*).

### **Sisuloome**

Õpilane koostab, vormindab, salvestab ning vajaduse korral prindib kokkulepitud formaatides digitaalseid materjale (sh referaat, plakat, kuulutus, esitlus), kasutades selleks *Google Docs* ning loob vajadusel esitluse *Google Slides*. Õpilane oskab *Google Calendrisse* sisestada enda treeningkava kasutades treeningkavasid ja toitmisharjumusi. (allika kriitiline mõtlemine!).

### **Turvalisus**

Õpilane kaitseb oma digivahendeid, rakendades turvameetmeid (nt viiruse- ja pahavaratõrje, jälitusrakendused jne). Õpilane oskab kaitsta ennast ja enda poolt koostatud infot erinevates veebikeskkondades.

Õpilane kirjeldab digivahendi väärkasutamisest tekkida võivaid ohte tervisele (sõltuvus, liigese- ja rühivead, nägemise halvenemine) ning väldib igapäevatoos digitehnoloogiaga seotud ohte, sealjuures tehes võimlemisharjutusi (silmadele, randmetele jne).