

Järveküla Kooli liikumisõpetuse ainekava

[Ainevaldkonna kirjeldus](#)

[I kooliaste: 1.-3.klass](#)

[II kooliaste: 4.-6.klass](#)

[III kooliaste: 7.-9.klass](#)

[Hindamine](#)

[Võimalikud õppekäigud ja/või lõimingut toetavad tegevused](#)

[Digipädevused](#)

Aine koht kooli õppekava rakendumisel

Liikumisõpetuse peamine eesmärk on kujundada liikumise suhtes positiivset hoiakut, liikumisharjumust ja oskust elukestvalt tegeleda tervisliku liikumisega. Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele. Selleks on oluline, et kujuneks ennastjuhtiv inimene, kellel tekiks seosed koolis õpitu ning selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Elukestva liikumisharjumuse kujundamiseks on oluline omandada liikumisõpetuse ainekavas kirjeldatud õpitulemused ja saada motivatsioon regulaarseks liikumiseks. Õppeprotsess on järjepidevalt üles ehitatud nii, et see arvestab õpilaste individuaalsusega, toetab õpilaste üldoskuste arendamist ja seoste loomist teiste õppeainete valdkondadega. Eelneva tulemusel kujuneb õpilasel liikumispädevus ehk elukestvaks liikumisharrastuseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised, kogemused ja hoiakud.

Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumise pädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmete kaupa. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, eripärasid ja võimeid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda. Rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi.

Viis ainekava läbivat valdkonda on:

- 1) Liikumisoskused
- 2) Tervis ja kehalised võimed
- 3) Kehaline aktiivsus
- 4) Liikumine ja kultuur
- 5) Vaimne ja kehaline tasakaal

Liikumisoskused kujunevad nelja oskuste alarühma ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes:

- 1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes.
- 2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.
- 3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.
- 4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Eelpool toodud liikumisoskuste kujundamisega tegeletakse läbivalt kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilastel kujuneksid mitmekülgsed oskused liikuda erinevates tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Regulaarselt põhikoolis ja gümnaasiumis toimuv tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ühtse metoodika alusel kujundab õpilaste teadlikkust tema tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Oluline teema on ka liikumise ja toitumise tasakaal.

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa

mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtlemiskultuurist. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest, emotsioonide märkamisest ja juhtimisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.

ÕPPEPROTSESS

Õppeprotsessis on oluline, et õpilastel on võimalus teha valikuid lähtuvalt huvidest ja võimetest.

Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid spordialades, tantsudes, lihtsustatud sportmängudes, erinevates kombinatsioonides ja keskkondades, sh liikluses. Liikumisoskuste kasutamisel lihtsustatud sportmängudes on rõhuasetused kõikide õpilaste aktiivsel osalemisel, oskuste teadlikul kasutamisel mängu olukorras, taktikal, koostööl ja eneseanalüüsil mängijana. Õpilased loovad ka ise suunatult liikumismänge ja tantse ning valivad erinevaid liikumisviise igapäevaste liikumisoskuste arendamiseks.

Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgsed liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendada iseseisvalt. Digipädevus - õpilane oskab kasutada digivahendeid spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks, oskab kasutada tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundab oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Õpilane kasutab eesmärgipäraselt kooli e-õppe keskkonda *Tera*, *Google drive* Õpilane oskab kasutada tahvelarvutit *QR-koodi* skaneerimiseks. Oskab täita veebikeskkonnas olevat liikumispäevikut ning edastada seda õpetajale.

I kooliaste: 1.-3.klass

Ainetundide maht kooli õppekavas on 70 tundi.

Õppesisu ja tegevused:

Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;
- 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- 7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 8) arvestab tegevustes kaaslast;
- 9) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 10) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- 2) nimetab kehalisi võimeid;
- 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
- 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- 2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;
- 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Liikumine ja kultuur:

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult;
- 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult;
- 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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

II kooliaste: 4.-6.klass

Ainetundide maht kooli õppekavas on 70 tundi.

Õppesisu ja tegevused:

Liikumisoskused - õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.

- 1) Edasiliikumisoskused: kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes.
- 2) oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;

- 3) oskus käsitleda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.
- 5) on oluline analüütiline oskus, et õpilane mõistaks, miks teatud tegevused ja liikumisoskused on olulised ehk milliseid liikumisvõimalusi need talle pakuvad ja kuidas oskused on seotud liikumisaktiivsusega.

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises;
- 3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 5) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 7) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 8) analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust;
- 9) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.

Tervis ja kehalised võimed - õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost

Eesmärk on, et õpilased teadvustavad kehaliste võimete arendamise olulisust enda tervise seisukohalt, arendavad regulaarselt kehalisi võimeid ja teadlikult mõõdavad neid.

Õpilane:

- 1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ja mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega.
- 2) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;
- 3) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 4) püstib lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;
- 5) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;

- 6) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
- 7) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele

Kehaline aktiivsus - õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid

Õpilane

- 1) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 2) peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil;
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;
- 6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Liikumine ja kultuur - õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana

Õpilane mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ja ennast liikumistegevuste loojana

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet;
- 2) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal;
- 4) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;
- 5) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 6) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;
- 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 8) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;
- 9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;

- 10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;
- 11) mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris;
- 12) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

- 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

III kooliaste: 7.-9.klass

Ainetundide maht kooli õppekavas on 70 tundi.

Õppesisu-ja tegevused

Liikumisoskused - õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumise oskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;
- 3) käsitseb vahendit eri liikumise kombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- 5) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 7) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
- 8) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- 9) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Tervis ja kehalised võimed - õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost

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

Kehaline aktiivsus - õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid

- 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;
- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;
- 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;
- 6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;
- 7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

Liikumine ja kultuur - õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana

- 1) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud
- 2) liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
- 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- 5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;

- 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
- 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;
- 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;
- 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

Hindamine

Õppeperiood on üles ehitatud nii, et õpilane saab pidevat tagasisidet õpetajalt. Tagasiside on kirjeldav, keskendub õppija arengule ning annab konkreetseid soovitusi sobiva(ma)te strateegiate kasutamiseks. Liikumistunni tegevused (s.h. arvestused) on seotud klassiastmetega ning neid võib vajaduse korral asendada alternatiivsete, aga sarnaste tegevustega, mis lepitakse kokku iga trimestri alguses koostöös õpetaja ja õpilaste vahel.

Liikumisõpetuse tundides toimub mitteeristav hindamine (va 9. klassis), kus hinneteks on “arvestatud” (AR) ja “mittearvestatud” (MA).

Hinnatakse õpilase omandatud teadmisi ja oskusi läbitud teemade osas, aktiivsust, motiveeritust ja kaastöötamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste sooritamisel.

Samuti arvestatakse õpilase individuaalset arengut. Arvesse võetakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Trimestri positiivse hinde saamiseks on vaja õpilasel teoreetiliselt ja praktiliselt läbida trimestri jooksul ette antud teemad vastavalt individuaalsele võimekusele. Tagasiside lisatakse stuudiumi päevikusse arvestusliku tunni juurde kirjeldava kommentaarina. Trimestri jooksul läbitavadi teemad on õpilasele nähtavad stuudiumi päevikus “õppeaine info” all. Üheksanda klassi aastahinne on eristav hindamine.

Võimalikud õppekäigud ja/või lõimingut toetavad tegevused

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada

ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega.

Liikumisõpetuse raames on õppekäikudeks osavõtt erinevatest spordivõistlustest.

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.

Liikumisõpetuses väärtustatakse keskkonda. Liikumisõpetuse 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.

Matemaatika. Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades (nutikellad, mobiil, tahvelarvuti). 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. Protokollimine võistlustel.

Loodusained. Kehalises kasvatuses väärtustatakse keskkonda. Kehalise kasvatuses kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused. 9.klassi lõpus toimub 1.öine matk maastikul. Õpilane omandab selle käigus vajalikud oskused loodusesse minekuks - toitumiseks, riietumiseks, looduses käitumiseks, tööülesannete jaotamiseks, tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele

Kunstiained. 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.

Inglise keel. Õpilane otsib inglise keeles teavet talle etteantud sportlase/spordiala kohta ning teeb leitud kohta referaadi.

Eesti keel. Õpilane täidab liikumispäevikut, teeb enda kohta lühianalüüsi, arutleb, mida võiks parandada ning seab endale oma eesmärgid.

Digipädevused

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

Õpilane teab erinevaid spordiäppe (*Strava*, *Endomondo*, *NikeTrainingClub*).

Õpilane oskab jälgida enda tervisliku toitumise ja elustiili läbi erinevate programmide (*Fooducate*, *MyFitnessPal* jne) igapäevaelus. Oskab jälgida läbi erinevate rakenduste enda kaloraaži (*MyFitnessPal*).

Õpilane oskab kaitsta ennast ja enda poolt koostatud infot erinevates veebikeskkondades.

Õpilane oskab kasutada digivahendeid spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks, oskab kasutada tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundab oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed.

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