

**IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti**  
**8. klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi**

<b>Kasutatav õppevara:</b> võimla, staadion, ujula, võimlemismatid, pallid, tähised, eraldussärgid.				
<b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>				
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Hindamine</b>	<b>Lõimingu võimalused</b>	<b>Arendatavad digipädevused</b>
<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.</p> <p>Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liikumine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).</p> <p>Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.</p> <p>Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.</p> <p>Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes.</p> <p>Oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.</p> <p>Teab mis on olümpiamängud.</p> <p>Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.</p> <p>Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.</p> <p>Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.</p> <p>Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul.</p>	<p>Õpitulemusi hinnates lähtutakse kooli hindamisjuhendist. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.</p>		<p>Tehniliste võimaluste väljaselgitamine ja liikumisõpetuses tehnoloogiliste lahenduste leidmine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine-liikumisäpid, pulsikellad jms.</p>

<p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p> <p>Orienteerumine</p> <p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.</p> <p>Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.</p> <p>Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik.</p> <p>Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p> <p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>		<p>Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest.</p> <p>Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste sooritamisest. fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.</p> <p>Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust.</p>		
--	--	---	--	--

**LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL**

<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Hindamine</b>	<b>Lõimingu võimalused</b>	<b>Arendatavad digipädevused</b>
<p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Riistvõimlemine. Kükivarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). treltõus (T)</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jalaga ette; erinevaid maha hüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p>	<p>Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi. Sooritab vaba-harjutuskombinatsiooni muusika saatel.</p> <p>Arendada oma kehalisi võimeid.</p> <p>Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid.</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel.</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).</p> <p>Sooritab hark- ja/või kägarhüpe.</p>	<p>Harjutus rööbaspuudel hindele.</p> <p>Akrobaatika harjutuskombinatsioon hindele.</p> <p>Toenghüpe hindele.</p>		

<p>1) Sprindi stardikäsklused, jooksuharjutused, lähteharjutused, püstilähe, madallähe.</p> <p>2) Pendelteatejooks. Ringteatejooks.</p> <p>3) Kestvusjooks.</p> <p>4) Kaugushüppe soojendus- ja erialased hüppeharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>5) Kõrgushüppe erialased harjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopp tehnika.</p> <p>6) Kuulitõuke soojendus- ja tehnikaharjutused. Kuulitõuge</p>	<p>1) Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. (100m jooks)</p> <p>2) Suudab õige teatevahetusega joosta teatejookse</p> <p>3) Suudab joosta järjest 12 minutit (cooperi test).</p> <p>4) Sooritab täishoolt tehniliselt korrektse kaugushüppe koos paku tabamisega.</p> <p>5) Sooritab üleastumistehnikas ja flopp tehnikas kõrgushüppe.</p> <p>6) Sooritab paigalt- ja hooga kuulitõuke.</p>	<p>100m. jooks ajale/hindele</p> <p>Kestvusjooks 1500m. või cooperi test ajale/ hindele</p> <p>Kaugushüpe hindele.</p> <p>Kõrgushüpe hindele.</p> <p>Kuulitõuge hindele.</p>		
<p>1) Korvpall. Palli pörgatamine ümber tähistele slaalomina ja sammudelt vise korvile, söötmine paarides, -kolmikutes liikumiselt, püüdmine. Sammudelt vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Vabavisked. Algteadmised kaitsemängust (mees-mehe kaitse, maa-ala kaitse). Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3:3 ja 5:5.</p> <p>2) Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt - või alt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppeta (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>3) Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki. Pesapall.</p>	<p>1) Sooritab tundides õpitud tehnika elementidest korvpalli harjutuskombinatsiooni. Suudab aru saada kaitse ja ründemängust. Mängib korvpalli võistlusreeglite järgi.</p> <p>2) Oskab võrkpalli ülalt-, ja altsöötü. Sooritab alt- või ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.</p> <p>3) Suudab sooritada erinevaid sööduharjutusi Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.</p> <p>4) omandab mängude oskused, võistlusmäärused</p>	<p>Korvpalliharjutus hindele</p> <p>Võrkpalliharjutus hindele.</p> <p>Jalgpalliharjutus hindele.</p>		

Sulgpall. Discgolf.				
<p>Suusatamine</p> <p>1) Laskumine madalasendis.</p> <p>2) Libisamm-tõusuviis.</p> <p>3) Sakk-, uisusamm-, paralleelpööre.</p> <p>4) Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>5) Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>6) Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>7) Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>1) Laskub madalasendis.</p> <p>2) libistab tõusul tõusuarinti</p> <p>3) Sooritab pöördeid liikumiselt.</p> <p>4) Teab ja sooritab tõusu-, laskumis- ja pidurdusviise maastikul.</p> <p>5) Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.</p> <p>Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.</p> <p>6) Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.</p> <p>7) Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.</p>	<p>Suusatamise erinevate sõidustiilide tehnikad hindele.</p> <p>Suusatamine, - distantsi läbimine hindele.</p>		
<p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis.</p> <p>Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p> <p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>	<p>Tantsib õpitud paaris- ja rühma tantse.</p> <p>Teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme.</p> <p>Arutleb erinevate tantsustiilide üle.</p> <p>Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>			
<p><b>Ujumine</b></p> <p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias.</p> <p>Hügieeninõuded ujumisel.</p> <p>Veega kohanemise harjutused.</p> <p>Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<p>1) Ujub krooli 100m, selili 100m, püsib vee peal 2min ja sukeldub.</p> <p>2) Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis.</p> <p>3) Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.</p>	<p>100m. ujumine ajale /hindele, distantsiujumine ajale/hindele.</p>		

<b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>				
<b>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Hindamine</b>	<b>Lõimingu võimalus</b>	<b>Arendatavad digipädevused</b>
<p>Kehaliste võimete arendamine- lihastegevuse energeetika, aeroobne ja anaeroobne töörežiim. Jõud, paindumus, kiirus , osavus, koordinatsioon, tasakaal.</p>	<p>Teadmine organismi erinevatest energeetilistest taastootmisvõimetest. Anaeroobse läve mõistmine. Jõu olulisuse mõistmine, et tagada üldkehalise ettevalmistuse vajalik tase. Paindumus - hea paindumuse tase tagab koormatud lihaste ja kõõluste parema elastsuse. Kiirus - arusaam kiiruse erinevatest vormidest: liigutusreaktsiooni kiirus, üksikliigutus kiirus, liikumiskiirus. Osavus - olulisuse tähtsustamine. Koordinatsioon - arendada üldist koordinatsiooni ja ka võimalusel spetsiifilist koordinatsiooni. Tasakaal - kehapoolte võimekuse võrdsustamine ja asümmeetria vähendamine.</p>	<p>Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehaliste võimete testide põhjal jälgida õpilase arengut, analüüsivõimet ja nende põhjal järelduste tegemise oskusi. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehaliste võimete test hindede.</p>		
<b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>				
<b>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Hindamine</b>	<b>Lõimingu võimalus</b>	<b>Arendatavad digipädevused</b>
<p>Õpilastele teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest. Oskused olla aktiivne iga päev (tunnis, vahetunnis, vabal ajal) ja planeerida oma liikumisi ja treeninguid sellise koormusega, et tugevdada oma tervist.</p>	<p>Oskused ja teadmised kuidas regulaarselt kehaliselt aktiivne olla nii tunnis, treeningutel, vabal ajal, kui ka erinevates situatsioonides. Oskus pidada liikumispäevikut oma tegevuste ja liikumiste kohta ja analüüsida tegevusi. Teadmised tervistava liikumise (liikumine erineva intensiivsusega, individuaalse koormusega) ja tervistava taastumise (trauma- või haigusejärgne taastumine) põhimõtete kohta.</p>	<p>Hinnatakse õpilase aktiivsust tunnis kui ka tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel. Liikumispäeviku esitamisel liikumisaktiivsuse alusel. Aktiivne osalemine rahvaspordiüritustel, võistlustel.</p>		

<b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>				
<b>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Hindamine</b>	<b>Lõimingu võimalus</b>	<b>Arendatavad digipädevused</b>
Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, massaaž, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud)	Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda. Oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel. Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.			