

MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine



Narva Õigeusu Gümnaasium

**PÕHIKOOLI AINEVALDKONNA
„KEHALINE KASVATUS”
AINEKAVA**

Kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja
MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

Narva 2025



Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

1.2. Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht

Ainevaldkonna õppeaine on kehaline kasvatus, mille nädalatundide jaotumine klassiti on järgmine:

Õppeaine	I kooliaste			II kooliaste			III kooliaste		
	1. kl	2. kl	3. kl	4. kl	5. kl	6. kl	7.kl	8. kl	9. kl
Kehaline kasvatus	2	3	3	3	3	2	2	2	2

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineeritus, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine
end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

1.4. Kehalise kasvatuse kaudu kujundatavate üldpädevuste arengu toetamise, läbivate teemade käsitlemise ning valdkonnaülese lõimingu rakendamise viisid

- **Kehalise kasvatuse kaudu kujundatavate üldpädevuste arengu toetamine**

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus. Kehalise kasvatuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi,



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Digipädevus. Rakendatakse digivahendeid veebis spordi, tervise ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teavet kasutatakse eluliste probleemide üle arutlemiseks ja hoiakute kujundamiseks. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Osatakse määrata oma asukohta GPSi, e-kaardirakenduse järgi ning salvestada liikumisteed. Osatakse hoida oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

- **Läbivate teemade käsitlemine kehalises kasvatuses**

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

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

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

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

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

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

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

- **Kehalise kasvatuses valdkonnaülese lõimingu rakenamise viisid**

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteeve jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuses osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuses kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud loodusõpetuses, bioloogias, füüsikas, keemias ja geograafias.

Sotsiaalsed. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumiseviisidel



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

(spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuse rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, 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;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

1.6. Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mittenumbrilise hindamise



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast.

- Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärrarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist.
- Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.
- Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

1.7. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Õpilased saavad kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal on loodud eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.



2. Kehaline kasvatus

2.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab liikumispädevuse kujunemisel viit, võrdse kaaluga valdkonda:

- liikumisoskused,
- tervis ja kehalised võimed,
- kehaline aktiivsus,
- liikumine ja kultuur,
- vaimne ja kehaline tasakaal.

Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud klassiti viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisel, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

2.2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Õpilane: 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.	Õpilane: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega

2.3. Kooliastmete õpitulemused

I kooliaste

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) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi;
- 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 10) arvestab tegevustes kaaslasi;
- 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

- 2) nimetab kehalisi võimeid;
- 3) mõeldab 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, määraates 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 nende toimetulemist soodustavaid tegevusi.

II kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 3) mõeldab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.



Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

- 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

Liikumisoskused

Õpilane:

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

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 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 eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 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:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

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, määra-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.

2.4. Õpitulemused ning nende saavutamist toetav õppesisu, sealhulgas praktiliste tööde loetelu ja kodukohaga seotud näited klassiti

1. klass

Liikumisoskused

Õpitulemused

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) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;

4) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;

5) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;

6) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;

7) arvestab tegevustes kaaslasti;

8) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;

9) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; lühimat. Hüppeoskused: hüppemängud, hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Ronimisoskused: ronimine erinevatel vahenditel; ohutuse ja enda suutlikkusega arvestamine. Edasiliikumisoskused: liikumise kasutamine tantsus; liikumine muusika saatel; liikumine koostöös teistega; liikumine kaudu eneseväljendamine.

Vahendil liikumine: harjutused ja mängud kelkudel. Viske- ja püüdmisoskused: vahendi hoidmine; viske- ja püüdmisharjutused. Tasakaalu hoidmine erinevates asendites. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtted. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Liikumisoskuste nimetamine ja oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

Praktilised tööd:

- küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes;
- lühimat;
- tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;

2) nimetab kehalisi võimeid;

3) mõeldab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.

Õppesisu:

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal)



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

arendamine mängude ja harjutuste j kaudu. Kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega
Praktilised tööd:

- tagasiside andmine enda kehalistele võimetele;
- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Liikumisaktiivsus. Igapäeva tegevused, millega on võimalik tagada sobiv liikumisaktiivsus (kaasneb soojatunne ja hingeldamine) Ohtlike olukordade äratundmine ning abi kutsumine: kelle poole pöörduda ja kuidas abi kutsuda abi.

Praktilised tööd:

- rollimäng: abi kutsumine.

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

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 tutavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Õppesisu:

Mängud ajast aega: nii siseruumides kui ka õue- ja hoovimängud. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Liikumist toetavate lahenduste loomine individuaalselt. Spordi- ja kultuuriüritus või -sündmus. Liikumise- või spordiüritusel pealtvaatajana osalemine. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Pesemisharjumuse kujundamine ja hügieen. Liikumiseks ja sportimiseks sobivad jalanõud. Erinevatel pinnakatetel ja pinnavormidel liikumine: tänaval, pargis, matkaradadel, suusaradadel. Kooliümbruse ja kooliteekonna ohutuse analüüsimine. Liikluseeskirjade järgimine.

Praktilised tööd:

- kirjelduse koostamine spordiürituselt saadud kogemusest (mida nägi, mida uut koges ja teada sai);
- liikumis- või spordiüritusel pealtvaatajana osalemine ja sellele järgnevas õpetaja juhitud vestluses osalemine;
- loominguline ülesanne: lihtsa liikumise loomine üksi;
- õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste kohta;
- jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Emotsioonid. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

Praktilised tööd:



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

- õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine;
- õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rõhuasetusega keskendumis- ja kehatunnetuse-, sh lödvestus- ja lõõgastusharjutustele) läbiviimine.

2. klass

Liikumisoskused

Õpitulemused

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) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 6) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 7) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- 8) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 9) arvestab tegevustes kaaslasti;
- 10) annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 11) toob näiteid erinevate liikumisostkuste kohta.

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsumängud ja tantsud; lühimatki.

Hüppeoskused: Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid (hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas).

Ronimisostkused: ronimine üle takistuste ja erinevatel tasapindadel; ohutuse ja enda suutlikkusega arvestamine.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas: liikumine etteantud rütmi järgi. Edasiliikumisoskused vahendil: harjutused tõuke- ja jalgrattal ning uiskudel. Jalgratta tehnilise seisukorra jälgimine ja hooldamine:

keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Põrgatamisostkus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid (parema ja vasaku käega, koos püüdmisega, asukoha säilitamisega ning liikumisel). Palli löömisostkus käega: löömine üles, ette-üles, üle takistuse, säilitades enda asukohta ja liikumisel. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Enda liikumisostkuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust; riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale; enda nähtavaks tegemine; ohutu teekonna valimine; turvavarustuse kasutamine (kiiver, põlvekaitsmed jms).

Praktilised tööd:

- jalgratta esmane hooldamine;
- küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes;
- lühimatki;
- tagasiside andmine enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tervis. Liikumine, toitumine, uni. Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel



Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

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.

Õppesisu:

Liikumisaktiivsus. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama ning vastavalt sellele enda igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valimine. Südamelöögisagedus. Südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi numbrilt 112.

Praktilised tööd:

- rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112;
- liikumispäeviku täitmine: hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud);
- südamelöögisageduse mõõtmine.

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

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 tutavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;

Õppesisu:

Mängud ajast aega, sh õue- ja hoovimängud. Liikumis- või spordiüritusel osalemine. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Liikumistegevused erinevates keskkondades (maastikumängud, otsimismängud, liikumine tänaval, pargis ja suusaradadel). Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes. Kohtuniku otsuse austamine. Liikumist toetavate lahenduste loomine rühmas. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritaustaga tutvumine. Tants kui eneseväljendusvahend.

Praktilised tööd:

- liikumis- või spordiüritusel osalejana osalemine ja saadud kogemuse üle arutlemine õpetaja juhitud arutelus;
- info otsimine Eestis toimuvate suurvõistluste kohta (õpetaja suunamisel);
- lihtsate liikumiste loomine koos kaaslastega;
- kirjeldus koostamine liikumisürituselt saadud kogemusest: mida nägi, mida koges, mida uut sai teada;
- maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused: keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

Praktilised tööd:



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

- õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine;
- õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rõhuasetusega tähelepanuharjutustele) läbiviimine.

3. klass

Liikumisoskused

Õpitulemused

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) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi;
- 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 10) arvestab tegevustes kaaslasti;
- 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: kõndimine ja jooksmine sisetingimustes ja erinevat tüüpi maastikul; lühimatki.

Hüppeoskused: hüppe- ja jooksupühkimisliikumised; hüpped erinevates keskkondades ja erinevatel eesmärkidel; hüppisaharjutused. Ronimisoskused: ronimine vahendite alt ja roomamine; ohutusega arvestamine.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga: liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Harjutused suuskadel. Suuskade hoidmine ja hooldamine. Harjutused rulal ja vahenditel liikumiseks vees. Harjutused ja liikumismängud palli löömisoskuse arendamiseks jalaga. Seisva ja liikuva palli löömine, palli vedamine ja peatamine. Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga). Ujumise algõpetus. Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid. Sobiv kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Kehakontroll erinevates liikumistes, sh tantsides. Turvavarustuse kasutamine vahendil liikumisel: kiiver, erinevad kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jms. Enda liikumisoskuste ja -viiside teadvustamine ja hindamine ohutuse aspektist. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslastega arvestamine liikumistegevustes.

Praktilised tööd:

- ujumise kompleksharjutus;
- enda harjutuste seeria joonistamine ja sooritamine;
- küsimustiku põhjal hinnangu andmine: kuidas arvestan kaaslastega liikumistegevustes;
- lühimatki;
- tagasiside andmine enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

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.

Õppesisu:

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega. Tervislik toitumine.

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste seostamine tervisega õpetaja juhendamisel;
- tagasiside andmine enda kehalistele võimetele.



Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

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.

Õppesisu:

Liikumisaktiivsus. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud. Ohtlike olukordade äratundmine ja abi kutsumine (sh numbril 112).

Praktilised tööd:

- liikumistegevuste kaardi täitmine koos vanemaga;
- kirjeldus enda päeva või nädala liikumistegevustest;
- liikumispäevik: hinnang enda liikumisintensiivsusele;
- rollimäng: abi kutsumine numbrilt 112.

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

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.

Õppesisu:

Liikumist toetavate harjutused mängud. Spordi- või liikumisüritused meedias. Võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides. Sportimiseks ja liikumiseks sobiv riietus. Riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule). Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. Liikumine matkaradadel, maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.

Praktilised tööd:

- info otsimine sportlaste ja võistkondade kohta õpetaja suunamisel;
- spordi- või liikumisürituste jälgimine meedias ja kogetu põhjal osalemine õpetaja juhitud arutelus;
- liikumist toetavate harjutuste väljamõtlemine ja ette näitamine kaaslastele;
- kirjeldus liikumis või spordiürituselt saadud kogemusest: mida nägin, kogesin ja uut teada sain;
- orienteerumisülesanne: liikumine plaani ja kaardi järgi;
- võrdlustabel: Eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused (keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused).

Praktilised tööd:

- enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine õpetaja juhendamisel;



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

- õpetaja juhendamisel erinevad meelerahuharjutuste (rõhuasetusega hingamis- ja venitusharjutustele) läbiviimine.

4. klass

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 9) analüüsib enda liikumisosi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 10) teab liikumisosi liikumisharrastuses.

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: erinevad kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvaladest rõhuasetus sprindile; tempo planeerimine sprindi korral. Hüppeoskused: erinevad jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine. Edasiliikumisoskused: kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud; rütmis liikumine muusikaga; individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks. Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusega viskamisega, seotud sportmängudele. Palli löömisoskused: rõhuasetusega löömisoskusega käega ja sellega seotud spordialad. Vahendite abil kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisoleku arendamine. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Kehaasendite kombinatsioonid üksi ja kaaslasega. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine: soojendus enne liikumistegevust; sobiva riietuse valik; enda nähtavaks tegemine; ohutu teekonna kavandamine. Ohutu liikumiskäitumise eristamine ohtlikust ja oma käitumise analüüsimine. Liikumisoskused liikumisharrastustes: jooksmine, kepikõnd, tants.

Praktilised tööd:

- enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale;
- loovülesanne: kehaasendite kombinatsiooni loomine;
- lühimatk;
- õppekäik;
- enda liikumisosi ja ohutuse järgimise analüüsimine juhendi alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seotud eesmärgist;
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Õppesisu

Tervisega seotud kehalised võimed: paindumus ja kiirus. Kehalisi võimeid arendavaid tegevusi: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada paindumust ja kiirust. Tervislik toitumine ja liikumine.

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs;
- lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.



Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 3) mõeldab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Õppesisu:

Liikumistegevuste planeerimine, et tagada igapäevaselt soovituslik liikumisaktiivsus. Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rõhuasetusega soojendusharjutustele ja organismi taastumisele peale kehalist aktiivsust. Vigastused: põrutused ja nihestused ning luu- ja liigesevigastused. Hädaabinumber 112.

Praktilised tööd:

- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine;
- kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid;
- südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt;
- liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes;
- regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused;
- simulatsiooniharjutus: 112 numbrile helistamine ja vajaliku info edastamine.

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Õppesisu

Liikumisvõimalused erinevatel maastikel ja metsatüüpidel. Teadmised maastikel liikumisest ja ohtude ennetamisest. Ohutusreeglid erinevatel liikumistegevustes. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud üksinda. Tantsude kultuuriline eripära. Väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalemine vaatlejana. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Praktilised tööd:

- info otsimine maailmas ja Eestis toimuvate liikumisürituste, spordivõistluste ja tantsuürituste kohta;
- liikumist toetavate lahenduste loomine ja etteantud küsimuste alusel tagasiside andmine;
- arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana;
- asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas kaardi, kompassi ja GPS-i abil;
- loominguline ülesanne: tantsulise liikumise loomine individuaalselt.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Õppesisu:

Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal; meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Eneseregulatsioon.

Praktilised tööd:

- õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine;
- õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine;
- õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.

5. klas

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas;
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 9) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 10) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: jooksuvaladest rõhuasetus keskmaajooksule; tempo planeerimine keskmaajooksu korral; liikumine sise- ja väliskeskkonnas. Hüppeoskused: erinevate takistuse ületamine; hüppejärgne maandumine. Ronimisoskused: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine. Edasiliikumisoskused: hüppeid ja hüpakuksid sisaldavad tantsud; rütmis liikumine muusikata; individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks muusika saatel; liikumisülesanded paaris liikumistega erinevates suundades, tempos ja rütmis. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskused: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusega püüdmisega seotud sportmängudele. Palli löömisoskused: rõhuasetusega löömisoskusega jalaga; jalgpall. Vahendil liikumine vahelduval maastikul. Vahendite abil kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisoleku arendamine. Keha liikumise kombinatsioonid. Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Liikumisoskused liikumisharrastustes: liikumine tõukerattaga, rulaga, rattaga jne. Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine: turvavarustuse kasutamine: (kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne).

Praktilised tööd:

- liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale paaris;
- loovülesanne: liikumise kombinatsioonide loomine;
- lühimatk;
- õppekäik;
- enda liikumistegevuste ja -oskuste ning ohutuse järgimise (sh turvavarustuse kasutamise) analüüsimine juhendi alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Õppesisu

Tervisega seotud kehalised võimed: tasakaal ja (aeroobne) vastupidavus. Liikumise ja toitumise tasakaal. Kehalisi võimeid arendavaid tegevusi: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada tasakaalu



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

ja (aeroobset) vastupidavust.

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs;
- lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastes tegevustes;
- 3) mõeldab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Õppesisu:

Liikumisaktiivsuse planeerimine igapäevases päevakavas. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt. Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rõhuasetusega organismi taastumisele peale haigust või vigastust. Liikumistegevustes võimalik ülekuumenemine ja jahtumine külmaga.

Praktilised tööd:

- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine;
- liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes
- südamelöögisageduse mõõtmine;
- kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid;
- regulaarsed soojendusharjutused ja venitusharjutused.

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Õppesisu

Ausa mängu mõiste ajalooline kujunemine. Hügieeni järgimine. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade. Liikumisvõimalused ja käitumisreeglid parkides.

Ohutu reisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud paaris. Pärimustantsu roll kultuuris. Väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalemine osalejana.

Praktilised tööd:

- info otsimine maailma ja Eesti sportlaste ja võistkondade kohta;
- reisiteekonna kavandamine;
- liikumist toetavate lahenduste loomine ja etteantud küsimuste alusel tagasiside andmine;
- arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana;
- loominguline ülesanne: tantsulise liikumise loomine paarilisega.



Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

- 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.

Õppesisu:

Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Eneseregulatsioon.

Praktilised tööd:

- õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine;
- õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine;
- õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.

6. klass

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas;
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 9) analüüsib enda liikumisosi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 10) teab liikumisosi liikumisharrastuses.

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: jooksuvaladest rõhuasetus kehtvusjooksule; tempo planeerimine kehtvusjooksu korral ja ühtlase tempo hoidmine. Hüppeoskused: liikumisharrastuses hüpete kasutamine; hüptsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisosi: erinevate liikumisharrastuste raames ronimine. Edasiliikumisoskused: rütmis- ja koordineerimisharjutused; ülesanded grupis liikumiste kombineerimiseks muusika saatel; liikumisülesanded grupis liikumistega erinevates suundades, tempos ja rütmis. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisosi: neid oskusi arendavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid rõhuasetusega põrgatamisega seotud sportmängudele. Palli löömisosi: rõhuasetusega mängud reketi-, hokikepi, kurikaga jms. Vahendil liikumine erineva liiklustihedusega keskkondades ja liiklusreeglitega ja kaaslastega arvestamine: jalgratas, tõukeratas, rula jms. Jalgrattaga sõiduosi arendamine. Vahendite abil kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse arendamine. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid nii individuaalselt kui paaristantsus. Kehahoiu ja asendite hoidmisosi. Veeohutusosalased oskused. Liikumisoskused liikumisharrastustes erinevatel spordialadel

Praktilised tööd:

- liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale grupis;
- jagratta esmahoidus: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda;
- harjutused jalgrattaga liikumisel;
- lühimatki;
- õppekäik;
- loovülesanne: kehaasendite ja liikumise kombinatsioonide loomine;
- enda liikumistegevuste ja -oskuste analüüsimine küsimustiku alusel (sh ohutusega ja kaaslastega arvestamine).



Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Õppesisu

Tervisega seotud kehalised võimed: jõud. Kehalisi võimeid arendavaid tegevused: rõhuasetusega harjutustele, millega saab arendada jõudu. Energia kulutamine ja toitumine.

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete mõõtmine, tulemuste ülesmärkimine ja analüüs;
- lühiajalise eesmärgi seadmine enda mõõtmistulemuste põhjal.

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Õppesisu:

Kehalist aktiivsust planeerimine igapäevastesse tegevustesse. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus, erineva intensiivsusega tegevustes ja nende tegevuste järgselt. Liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavad tegevused: rõhuasetusega organismi taastumisele väsimusest. Õnnetused, mis on seotud vahendil liikumisega (rula, jalgratas, tõukeratas jms).

Praktilised tööd:

- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine;
- kehalise aktiivsuse hindamine tehnoloogiliste vahendite abil: mobiilirakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid;
- liikumisaktiivsuse kavandamine: kehalist aktiivsuse planeerimine igapäevastes tegevustes;
- südamelöögisageduse mõõtmine;
- regulaarsed soojendusharjutused, venitusharjutused.

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Õppesisu

Võimalused väljaspool kooli toimuvatel liikumisüritusel osaleda vabatahtlikuna. Eesti Olümpiaakadeemia. Hügieeni järgimine ja selle vajalikkuse põhjendamine. Riietumine liikumiseks sobilikult: riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, maastikule ja spordialade. Liikumisvõimalused ja käitumisreeglid terviseradadel. Koolitee ohutuse analüüsimine. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsud



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

rühmas. Nüüdisaegsete tantsude roll kultuuris.

Praktilised tööd:

- arutelu enda kogemusest, mida on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- liikumist toetavate lahenduste loomine ja tagasiside andmine: tantsulise liikumise loomine rühmas;
- skeemi koostamine kaasõpilaste koostööna: klassis harrastatavate liikumistegevuse, spordialade või tantsustiilide tuntud rahvusvahelisel tasemel esindajaid;
- analüüsi koostamine: kooliteel valitsevad ohud (jalakäijana ja jalgratturina) ja nende ohtude vähendamise võimalused.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

- 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.

Õppesisu:

Enda emotsioonide märkamine. Vaimne ja kehaline tasakaal. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused.

Eneseregulatsioon.

Praktilised tööd:

- õpetaja toetamisel erinevate praktiliste meelerahuharjutuste tegemine;
- õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine;
- õpetaja toetamisel erinevate kehatunnetusharjutuste tegemine.

7. klass

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: jooksuallad ja tervisetreening. Hüppeoskused: rõhuasetusena hüpete kasutamisele treeningutes. Ronimisoskused: ronimisvõtted erinevates keskkondades. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Vahendil liikumine: erinevates keskkondades ja turvavarustust kasutades. Vahendite viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskused. Palli löömisoskus käega (võrkpall). Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Liikumisoskuste seosed harrastustegevustega.

Praktilised tööd:

- jalgratta praktiline hooldamine: sadula seadmine õigele kõrgusele, rehvide õhuga täituvuse kontrollimine, keti olukorra kontrollimine ja õlitamine, rehvide täispumpamine, ratta pesemine;
- loominguiline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine individuaalselt;
- matk looduskeskkonnas;
- liikumispäeviku pidamine enda liikumisharjumuste analüüsimiseks;
- hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel;



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

- hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- 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) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Õppesisu:

Tervisega seotud kehalised võimed (jõud, painduvus, aeroobne vastupidavus), nende seos haiguste ennetamise ja tervise hoidmisega. Oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal. Organismi energiavajadus.

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete jälgimise päeviku pidamine: kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs;
- enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine: päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia.

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

- 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.

Õppesisu:

Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Individuaalsusest tulenev sobiv liikumiskoormus.

Taastumist toetavad harjutused. Liikumist ettevalmistavad ja koormusjärgsed tegevused.

Praktilised tööd:

- enda kehalise aktiivsuse hindamine küsimustike abil;
- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) ja analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine;
- rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lödvestusharjutused;
- simulatsiooniharjutus: numbrile 112 helistamine ja infot edastamine telefoni teel.

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud 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, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
- 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
- 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.



Õppesisu:

Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest ja spordialast. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Tempo valimine matkal vastavalt pinnavormile ja matka pikkusele. Asukoha ning suuna määramine kaarti ja kompassi kasutades. Tants kui liikumiskultuur erinevates kultuurides.

Praktilised tööd:

- info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega;
- orienteerumismängud: Orienteerumine kaarti ja kompassi kasutades linnas ja/või looduses;
- tantsude vaatamine (videod) erinevates kultuurides ja nende üle arutlemine;
- loovülesanne, mis liikumisega seotud;
- saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana osalemisest: mida uut teada sai, mida positiivset ja mida negatiivset koges;
- õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (õpetaja juhendamisel).

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

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.

Õppesisu:

Vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavad tegevused. Vaimne ja kehaline tasakaal. Sobivad lõdvestus- ja taastumisviisid. Enda emotsioonidega toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsiooni võtted ja viisid.

Praktilised tööd:

- endale sobiva lõdvestus- ja taastumisviisi valimine ja teostamine;
- liikumispäevik: kirjeldused selle kohta, kuidas õpilane on kasutanud lõdvestus- ja taastumisviise tundides ja igapäevastes tegevustes; analüüs nende mõju endale.

8. klass

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi 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) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- 6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;
- 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- 10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: maastikujooks ja tervisetreening. Hüppeoskused: rõhuasetusena hüpete kasutamisele takistusradadel. Ronimisoskused: ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine ronimisel; ronimine ronimisseinal. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.

Palli löömisoskus jalaga (jalgpall). Liikumise ja kehaasendite kombinatsioonid erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Vahendil liikumine: erinevates keskkondades ja turvavarustust kasutades. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Liikumisoskuste seosed erinevate spordialadega.

Praktilised tööd:

- liikumispäeviku pidamine enda liikumisharjumuste analüüsimiseks;



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

- jalgpalli, korvpalli ja võrkpalli täispumpamine;
- loominguiline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine paarilisega;
- matk looduskeskonnas;
- ronimine ronimisseinal;
- hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel;
- hinnangu andmine enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- 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 eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
- 4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Õppesisu:

Kehaliste võimete seos haiguste ennetamise ja tervise hoidmisega. kehaliste võimete mõõtmine, eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüsimine. Liikumise ja toitumise tasakaal.

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete jälgimise päeviku pidamine: kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs;
- enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine: päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia.

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

- 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.

Õppesisu:

Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Sobilik kehaline koormus peale haigust või vigastust.

Lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

Praktilised tööd:

- enda kehalise aktiivsuse määramine küsimustike abil;
- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) ja analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine;
- rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused; esmaabivõtete praktiline harjutamine.

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud 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;



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

- 7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
- 9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
- 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Õppesisu:

Ausa mängu põhimõtted spordis. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Ettevalmistavad tegevused pikemale matkale minemiseks (riietus, toit, vajalikud vahendid, ravimid ja tervisetooted, tööülesannete jaotamine jne). Asukoha ning suuna määramine tehnoloogilisi vahendeid kasutades. Erinevate tantsude kultuuritaustaga tutvumine, sarnasuste ja erinevuste leidmine.

Praktilised tööd:

- saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana osalemisest: milliseid oskusi kasutas, mis õnnestus, mida õppis, mida teeks teisiti;
- info otsimine tuntud sportlase või tantsija kohta;
- loovülesanne, mis liikumisega seotud; loomisprotsessi analüüsimine;
- orienteerumismängud: Orienteerumine tehnoloogilisi vahendeid kasutades linnas ja/või looduses;
- eri kultuuride tantsude vaatamine (videod) ning sarnasuste ja erinevuste leidmine;
- õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (õpetaja juhendamisel).

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

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.

Õppesisu:

Vaimne ja kehaline tasakaal. Enda emotsioonidega toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsioonivõtted. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused. Lihtsamad lõdvestus- ja taastumisviisid.

Praktilised tööd:

- erinevate meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste sooritamine koos hingamise teadvustamisega;
- liikumispäevik: kirjeldused selle kohta, kuidas õpilane on kasutanud lõdvestus- ja taastumisviise tundides ja igapäevastes tegevustes; analüüs nende mõju endale.

9. klass

Liikumisoskused

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

Kõnni- ja jooksuoskused: kepikõnd ja tervisetreening. Matk looduskeskkonnas. Hüppeoskused: rõhuasetusena hüpete kasutamisele hüppealades (nt kaugushüpe, kolmikhüpe, kõrgushüpe). Ronimisoskused: ronimine loodus- või tehiskeskkondades. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Vahendil liikumine: erinevates keskkondades ja turvavarustust kasutades. Palli löömisoskus vahendiga (reketi-, hokikepi- kurikaga). Vahendi



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

abil teiste oskuste arendamine (discolf). Kehakontroll tantsides. Veeohutusalased oskused. Liikumisoskused igapäevases liikumises.

Praktilised tööd:

- liikumispäeviku pidamine enda liikumisharjumuste analüüsimiseks;
- ronimine kaitseväe treeningrajal;
- loominguline ülesanne: kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide koostamine rühmas;
- matk looduskeskkonnas;
- hinnangu andmine enda koostööle kaaslastega koostöises tegevuses etteantud juhendi alusel;
- hinnangu andmine enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele etteantud juhendi alusel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- 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) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Õppesisu:

Kehalised võimed ja nende arendamine. Kehaliste võimete mõõtmine ning eesmärkide seadmine.

Kehamassiindeks kui üks tervisega seotud näitaja. Liikumise ja toitumise tasakaal.

Praktilised tööd:

- kehaliste võimete jälgimise päeviku pidamine: kehaliste võimete mõõtmine, mõõtmistulemuste põhjal nii lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, tegevuste kavandamine ning eesmärkide saavutamise analüüs;
- praktiline ülesanne: kehamassiindeksi arvutamine kehakaalu ja pikkuse suhte alusel ja tulemuse analüüsimine;
- enda liikumise ja toitumise tasakaalu analüüsimine: päevase liikumise energiakulu ning toiduga saadav energia.

Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

- 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.

Õppesisu:

Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Sobiv liikumiskoormus sõltuvalt tervislikust olukorrast ja individuaalsusest. Lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

Praktilised tööd

- enda kehalise aktiivsuse määramine küsimustike abil;
- liikumispäevik: enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) ja analüüsimine ning endale sobiva koormuse leidmine;
- rutiinsed praktilised tegevused tundides: soojendusharjutused, venitusharjutused, lõdvestusharjutused;
- esmaabivõtete praktiline harjutamine.

Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning



kinnitatud 29.10.2025 erakooli pidaja MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing Ülestõusmine

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, määraes asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;

9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;

10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Õppesisu:

Ausa mängu põhimõtted spordis. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Käitumine matkal (prügi, lõke jms). Tegevused eksimise korral looduses. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine.

Praktilised tööd:

- saadud kogemuse analüüsimine väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel vaatlejana, osalejana või vabatahtlikuna osalemisest: mida uut teada sai, mida positiivset mis negatiivset koges, milliseid oskusi kasutas ja mida teeks teisiti;
- info otsimine liikumisürituste ja -traditsioonide kohta;
- loovülesanne, mis liikumisega seotud; loomisprotsessi analüüsimine ja tagasisidestamine;
- orienteerumisülesanne linnas ja/või looduses;
- etteantud liikumistekonna kavandamine (kasutades tehnoloogilisi vahendeid) arvestades ohutust, liikumisviisi ja aega;
- omaloominguliste tantsude loomine;
- õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele (õpetaja juhendamisel).

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

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.

Õppesisu:

Vaimne ja kehaline tasakaal. Enda emotsioonidega toimetulek ja lihtsamad eneseregulatsioonivõtted. Lihtsamad lõdvestus- ja taastumisviisid ning –harjutused.

Praktilised tööd

- lõdvestusharjutuste sooritamise iga tunni lõpus, kus on toimunud erinevad liikumistegevused;
- liikumispäevik: kirjeldused selle kohta, kuidas õpilane on kasutanud lõdvestus- ja taastumisviise tundides ja igapäevastes tegevustes; analüüs nende mõju endale.