

## Liikumisõpetus 4.-6. klass

Liikumispädevust kujundatakse õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; vaimne ja kehaline tasakaal; liikumine ja kultuur.

Liikumisõpetuse eesmärgiks on, et õpilane omandab mitmekülgsed liikumisoskused, kasutab neid erinevates liikumistegevustes. Mõistab vastutust enda tervise ja vormisoleku hoidmisel ja oskab seda hoida. Teab kuidas olla piisavalt aktiivne iga päev, kuidas planeerida liikumist ja treeningut. Teab millise koormusega peaks liikuma, et tugevdada oma tervist. Mõistab, et vaimne ja kehaline tasakaal on oluline iga päev. Seepärast on tähtis, et kool aitaks kaasa lapsel ja noorel saada oskuseid ja kogemusi selle hoidmiseks. Iga noor on kultuuri kandjaks ja mõjutajaks eneseväljenduse, osalemise, loomise ja looduse väärtustamise kaudu.

## Liikumisõpetuse ainekava 4. klass

2 ainetundi nädalas, kokku 70 ainetundi.

Õpitulemus	Õpisisu ja -tegevused
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
1) Teab sportimise ja liikumise tähtsust ning mõju tervisele;	Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
2) teab ja tunneb ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkust liikumisel, sportimisel ning liikluses;	
3) oskab käituda ja järgib reegleid liikumisõpetuse tunnis, ja erinevates sportimispaikades;	
4) oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele ning seda iseseisvalt analüüsida;	
5) tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi;	
6) teab õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara ja ausa mängu põhimõtteid spordis;	

7) täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja oskab käituda õnnetusjuhtumite korral.	
<b>Jooks, hüpped, visked</b>	
<p>1) Oskab joosta kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsti;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;</p> <p>6) oskab erinevaid jooksu- ja hüppeharjutusi.</p>	<p>Jooks erinevatest lähteasenditest reageerimiskiiruse arendamiseks. Püstilähe. Kiir- ja kestvaajajooksud maastikul ja laugel maal. Pendelteatejooks. Tähtsamad jooksuharjutused.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Kõrgushüpe otsehoolt. Tähtsamad hüppeharjutused.</p> <p>Visked. Palli hoie, käeasend, viskeliigutus. Discgolfi erinevad visketechnikad ja haare.</p>
<b>Liikumis- ja sportmängud</b>	
<p>1) Oskab erinevaid palle põrgatada, lüüa, vedada, sööta ja püüda;</p> <p>2) erinevate pallimängud ettevalmistavad liikumismängud;</p> <p>3) oskab rahvastepalli ja algtasemel jalgpalli mängida ning teab reegleid.</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud viskamise ja püüdmisega. Palli käsitlemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, löömine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Korv-, pesa-, jalgpall ja saalihoki ning rahvastepalli ettevalmistavad liikumismängud. Erinevad teatevõistlused pallidega.</p>
<b>Võimlemine</b>	
<p>1) Oskab liikuda kasutades rivisammu;</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) sooritab erinevaid lihtsamaid akrobaatika elemente;</p> <p>4) hüpleb hüpitset tiirutades ette (45 sekundi</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused. Pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni- ja jooksuharjutused. Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad harjutused.</p> <p>Hüplemine hüpitseta tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused- ja hüpped.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad</p>

<p>jooksul järjest);</p> <p>5) oskab hüpata ja teha erinevaid harjutusi koordineeritud arendel.</p>	<p>võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöördedpäkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>
<p><b>Talialad</b></p>	
<p>Suusatamine:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Rivistumine suuskadel;</li> <li>2) erinevad pöörded;</li> <li>3) paaristõukeline sammuta sõiduviiis;</li> <li>4) erinevad laskumisasendid;</li> <li>5) pidurdused;</li> <li>6) mängud suuskadel.</li> </ol> <p>Uisutamine:</p> <p>Uiustamine:</p>	<p>Suusatamine:</p> <p>Rivistumine suuskadel. Kukkumine suuskadega. Paigalt pöörded- tõstepööre tagant üle suusa. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sähkpidurdus. Mängud suuskadel. Poolkäärtõus.</p> <p>Uisutamine:</p> <p>Uiskude kandmine ja hoidmine. Kukkumine uiskudega. Kõnd ja libisemine uiskudel.</p>

<p>1) Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;</p> <p>2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;</p> <p>3) pidurdamine uiskudel.</p>	<p>Kehaasend, käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine ning erinevad pidurdamise viisid.</p>
<p><b>Ujumine</b></p>	
<p>1) 100 m kompleksharjutus: õpilane hüppab sügavasse vette, ujub 50 meetrit rinnuli asendis, sukeldub, toob käega põhjast eseme, püsib paigal puhates ja asendeid vahetades 2 minutit, ujub seejärel 50 meetrit selili asendis ja väljub veest. 200 meetrit edasi liikuda;</p> <p>2) 200 m kompleksharjutus: õpilane hüppab sügavasse vette, ujub 100 meetrit rinnuli asendis, sukeldub, toob käega põhjast eseme, püsib paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, ujub seejärel 100 meetrit selili asendis ja väljub veest.</p>	<p>Ohutusnõuded ja kord ujulas ja basseinides. Hügieeninõuded ujumisel. Õpilane oskab sukelduda ja kohaneb veega. Õpilane oskab vee peal selili ja rinnuli asendis hõljuda. Õpilane oskab selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis libiseda. Õpilane valdab hingamisega rinnuli krooli ja selili ujudes edasiliikumise oskust ning sooritab 25 m kompleksharjutuse. Õpilane oskab ujuda ehk õpilane teab, mõistab ja kasutab ujumisoskust ja eakohaseid veeohutusalasid oskusi ning õpilane sooritab 100 ja/või 200 m kompleksharjutuse.</p>
<p><b>Tantsuline liikumine</b></p>	
<p>1) Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja Tantse;</p> <p>2) oskab liikuda vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.</p>

## Liikumisõpetuse ainekava 5. klass

2. ainetundi nädalas, kokku 70 ainetundi.

Õpitulemus	Õpisisu ja -tegevused
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
<p>1) Teab sportimise ja liikumise tähtsust ning mõju tervisele;</p> <p>2) teab ja tunneb ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkust liikumisel, sportimisel ning liikluses;</p> <p>3) oskab käituda ja järgib reegleid liikumisõpetuse tunnis, ja erinevates sportimispaikades;</p> <p>4) oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele ning seda iseseisvalt analüüsida;</p> <p>5) tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi;</p> <p>6) teab õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara ja ausa mängu põhimõtteid spordis;</p> <p>7) täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja oskab käituda õnnetusjuhtumite korral.</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele ja kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Oskussõnavara ja reeglid õpitud spordialade ja liikumisviiside kohta. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel, liikumisõpetuse tunnis ja tantsuüritustel. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Oskused ja teadmised iseseisvaks liikumiseks ja sportimiseks ning liikumise analüüsimuseks.</p>
<b>Jooks, hüpped, visked</b>	
<p>1) Oskab joosta kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1km distantsi;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;</p>	<p>Jooks erinevatest lähteasenditest. Püstilähe. Kiir- ja kestvusjooksud maastikul ja laugel maal. Pendel- ja ringteatejooks. Tähtsamad jooksuharjutused- põlve- ja sääretõsted, tagurpidi jooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Tähtsamad hüppeharjutused.</p>

6) oskab erinevaid jooksu- ja hüppeharjutusi.	Visked. Pallivise nelja sammu hooga. Erinevad täpsusviskemängud seoses palliviskega. Discgolfi erinevad visketehnikad ja haare. Täpsus ja kaugusvisked discgolfi kettaga.
<b>Liikumis- ja sportmängud</b>	
1) Oskab erinevaid palle põrgatada, lüüa, vedada, sööta ja püüda; 2) erinevate pallimängud ettevalmistavad liikumismängud; 3) oskab rahvastepalli, algtasemel jalgpalli ja pesapalli mängida ning teab reegleid.	Jooksu- ja hüppemängud. Mängud viskamise ja püüdmisega. Palli käsitlemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, löömine, söötmine ja püüdmine. Korv-, pesa-, jalgpall ja saalihoki ning rahvastepalli ettevalmistavad liikumismängud. Erinevad teatevõistlused pallidega.
<b>Võimlemine</b>	
1) Oskab liikuda kasutades rivisammu ja võimlejasammu; 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab erinevaid lihtsamaid akrobaatika elemente; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (60 sekundi jooksul järjest); 5) oskab hüpata ja teha erinevaid harjutusi koordineeritud niredel; 6) sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida.	Rivi- ja korraharjutused, hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes. Erinevad rühi ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: sooritab tireli ette, taha ja hüppetireli, turiseisu, silla ja hüppab täisringi kohapeal. Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi; tiretõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud

	<p>elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. võimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>
<p><b>Talialad</b></p>	
<p>Suusatamine:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Uisusamm ilma keppideta;</li> <li>2) pooluisusamm laugel laskumisel;</li> <li>3) uisusammuline sõiduviis mäkke tõusul;</li> <li>4) erinevad pidurdused;</li> <li>5) pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega;</li> <li>6) laskumine väljaseadeasendis;</li> <li>7) mängud suuskadel ja teatevõistlused.</li> </ol> <p>Uisutamine:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sõidutehnika täiustamine;</li> <li>2) uisutamine erinevate käteasenditega;</li> <li>3) ülejalasõit vasakule ja paremale;</li> <li>4) karussell;</li> <li>5) kestvuisutamine.</li> </ol>	<p>Suusatamine:</p> <p>Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga. Kukkumine. Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis, sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde, sooritab teatevahetuse teatesuusatamises. Läbib järjest suusatades 4 km distantsti.</p> <p>Uisutamine:</p> <p>Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Erinevad pidurdused. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Sobiva tempo valimine kestvuisutamisel. Mängud uiskudel.</p>
<p><b>Tantsuline liikumine</b></p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tantsib paaris- ja rühmatantse, eesti ja rahvaste tantse, osaleb loovülesannetes;</li> <li>2) arutleb tantsukultuuri teemadel (sündmused, ajalugu, tänapäev).</li> </ol>	<p>Tantsuvaldkonna põhimõistete kinnistamine ja aktiivne rakendamine praktikas: tantsuvõtted, põhisammud, kombinatsioonid. Kuni 8 taktiliste liikumis-, rütmi ja koordinatsiooni kombinatsioonide omandamine. Soorollide mõtestamine tantsus. Tantsukultuuri mõtestamine läbi ajaloo.</p>

## Liikumisõpetuse ainekava 6. klass

2. ainetundi nädalas, kokku 70 ainetundi.

Õpitulemus	Õpisisu ja -tegevused
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
<p>1) Teab sportimise ja liikumise tähtsust ning mõju tervisele;</p> <p>2) teab ja tunneb ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkust liikumisel, sportimisel ning liikluses;</p> <p>3) oskab käituda ja järgib reegleid liikumisõpetuse tunnis, ja erinevates sportimispaikades;</p> <p>4) oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele ning seda iseseisvalt analüüsida;</p> <p>5) tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi;</p> <p>6) teab õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara ja ausa mängu põhimõtteid spordis;</p> <p>7) täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja oskab käituda õnnetusjuhtumite korral.</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele ja kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Oskussõnavara ja reeglid õpitud spordialade ja liikumisviiside kohta. Ausa mängu põhimõtted spordis. Käitumine spordivõistlusel, liikumisõpetuse tunnis ja tantsuüritustel. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Oskused ja teadmised iseseisvaks liikumiseks ja sportimiseks ning liikumise analüüsimiseks. Õpilane teab tuntud Eesti ja maailma sportlasi ja spordiüritusi.</p>
<b>Jooks, hüpped, visked</b>	
<p>1) Oskab joosta kiirjooksu madallähtest ja stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1500m distantisi;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse ring- ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamisega;</p> <p>5) oskab erinevaid jooksu- ja hüppeharjutusi;</p>	<p>Jooks erinevatest lähteasenditest. Püstilähe. Kiir- ja kestvaajajooksud maastikul ja laugel maal. Pendel- ja ringteatejooks. Tähtsamad jooksuharjutused- põlve- ja sääretõsted, tagurpidi jooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Hüpped. Sammhüpped. Hoota kaugus. Kaugushüppe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse</p>



6) sooritab hoojooksult palliviske.	mõõtmise. Tähtsamad hüppeharjutused. Visked. Pallivise nelja sammu hooga. Erinevad täpsus- ja kaugusviskemängud seoses palliviskega.
<b>Liikumis- ja sportmängud</b>	
<p>1) Oskab erinevaid palle pörgatada, lüüa, vedada, sööta ja püüda;</p> <p>2) teab ja oskab mängida korv- jalg ja pesapalli ning saalihokit.</p> <p>3) teab ja oskab erinevate pallimängud harjutusi.</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud viskamise ja püüdmisega. Palli käsitlemisharjutused, pörgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, löömine, söõtmine ja püüdmine.</p> <p>Teab ja oskab mängida korv- jalg ja pesapalli ning saalihokit. Tunneb ja oskab iseseisvalt valida erinevate pallimängude varustust.</p>
<b>Võimlemine</b>	
<p>1) Oskab liikuda kasutades rivisammu ja võimlejasammu;</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) sooritab erinevaid lihtsamaid akrobaatika elemente;</p> <p>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (1 minut 15 sekundi jooksul järjest);</p> <p>5) oskab hüpata ja teha erinevaid harjutusi koordineeritud; ja teha erinevaid harjutusi koordineeritud; ja teha erinevaid harjutusi koordineeritud; ja teha erinevaid harjutusi koordineeritud;</p> <p>6) sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida.</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammlikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid.</p> <p>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised. Rühiharjutused.</p> <p>Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T).</p> <p>Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded. Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoided. Upp-, tiri- ja kinnerripe. Hooglemine rippes. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped. Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus.</p>

	<p>Kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P). Akrobaatika. Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped. Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.</p>
<b>Talialad</b>	
<p>Suusatamine:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Uisusamm ilma keppideta;</li> <li>2) pooluisusamm laugel laskumisel;</li> <li>3) uisusammuline sõiduviis mäkke tõusul;</li> <li>4) erinevad pidurdused;</li> <li>5) pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega;</li> <li>6) laskumine erinevates asendites;</li> <li>7) mängud suuskadel ja teatevõistlused;</li> <li>8) suuskade hooldamine.</li> </ol> <p>Uisutamine:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sõidutehnika täiustamine;</li> <li>2) uisutamine erinevate käteasenditega;</li> <li>3) ülejalasõit vasakule ja paremale;</li> <li>4) karussell;</li> <li>5) kestvuisutamine.</li> </ol>	<p>Suusatamine:</p> <p>Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga. Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis, sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde, sooritab teatevahetuse teatesuusatamises. Läbib järjest suusatades 5 km distantsti.</p> <p>Uisutamine:</p> <p>Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Kukkumine. Erinevad pidurdused. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Sobiva tempo valimine kestvuisutamisel. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>
<b>Tantsuline liikumine</b>	
1) Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh	Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning

eesti ja teiste rahvaste tantsu; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.	paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8 taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.
---	--

### Hindamine

Hindamine toimub vastavalt Jakob Westholmi Gümnaasiumi hindamisjuhendile.

### Lõiming

**Eesti keel ja kirjandus-** spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja teksti mõistmine. Eneseväljendusoskus.

**Võõrkeeled-** spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja teksti mõistmine ja hääldamine võõrkeeles.

**Loodusained-** inimtegevuse mõju looduskeskkonnale, hügieen ja tervis ning muutused mis toimuvad organismis sportimisel/liikumisel.

**Sotsiaalsained-** liikumisõpetuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

**Matemaatika-** kõikide Liikumisõpetuse osakuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

**Tehnoloogia-** erienvate teaduse ja tehnika saavutuste rakendamine sportides/liikudes.

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