

KEHALINE KASVATUS

Kehalise kasvatus ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus. Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht on määratletud Kalmetu Kooli õppekava üldosas.

1. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluva kehaline kasvatus eesmärk põhikoolis on kujundada motivatsioon, teadmised, oskused ja harjumus igapäevaselt aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Õpilasel kujuneb liikumisharrastuseks vajalik liikumispädevus ehk motivatsioon, teadmised, oskused, kogemused ja hoiakud. Kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi erinevate spordisündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus korraldus, mis tagab õpilase kehalise, liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks. 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.
- 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 tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamis tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed

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

Kehaline aktiivsus

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

Liikumine ja kultuur

Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtlemiskultuurist. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja.

Vaimne ja kehaline tasakaal

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

Hindamine

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatöötamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Hinnatakse ka õpilase hoolsust, hügieeninõuete täitmist (kehalise kasvatuses riided, isiklik hügieen peale kehalise kasvatuses tundi). Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervises seisundist- õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervises seisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuses õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatöötamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse esimeses klassis kujundavalt, 2. ja 3. klassis kasutatakse eristavat ja mitteeristavat hindamist.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilase individuaalset arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, Õpitulemusi hinnatakse eristavalt ja mitteeristavalt.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmiste hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist

aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist. Õpitulemusi hinnatakse eristavalt ja mitteeristavalt.

2. Üldpädevuste kujundamine kehalises kasvatuses

Üldpädevus	Arendamise eesmärk:
Enesemääratluspädevus	• hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada; • jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida elukestvalt tervislikke eluviise; • kuidas treenida ohutult ning vältida ohuolukordi • kujundada suhtumist iseendasse, oma võimettesse, oma kehaliste võimete arendamisse; • õppida tundma oma tugevaid ja arendamist vajavaid külgi ning kuidas oleks optimaalne neid arendada; • spordiüritustest osa võttes õpivad õpilased tundma oma füüsilisi võimeid, pingetaluvust ja saavad tunda osalemisrõõmu; • läbi meeskonnamängude (näiteks pallimängud) areneb koostööoskus, õpitakse konflikte rahulikult lahendama ning areneb ka suhtlemisoskus.
Ettevõtlikkuspädevus	• kujundab õpilase oskust näha probleeme ja leida neile sobivaid lahendusviise; • seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks; • kujuneb oskus analüüsida oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel; • koostöö kaaslastega sportimisel ja liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust; • algatamine ja osalemine liikumist puudutavates projektides, sh loovtöö.

Kultuuri- ja väärtuspädevus	• tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi; • kujuneb 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 ja sportimist; • abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist; • traditsioonilised kooli aastapäevajooks, spordipäevad ja perepäev toetavad tugevalt kultuuri- ja väärtuspädevust. Läbi nende ürituste õpivad lapsed väärtustama traditsioone, koostööd, rõõmu koos tegutsemisest ja tajuvad ennast kooli olulise osana.
Sotsiaalne ja kodanikupädevus	• koostöö liikudes/sportides toetab kooli eripära ning õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama; • õpetab oma tervist säästma ja tugevdama läbi elu; • kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; • erinevate rollide täitmine rühmas.
Õpipädevus	• kujuneb oskus püstitada eesmärged, tegevusi mõtestada analüüsida; • paraneb oskus hinnata enda liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada; • koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja endale sobivaid liikumisviise.

Digipädevus	• internetis spordi, tervise ja muu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades; • läbi info otsimise kujuneb oskus, et hinnata saadud teabe asjakohasust ja usaldusväärsust; • kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed; • riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused; • õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist; • õpilane kasutab interneti keskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks; • videokeskkondade kasutamine, esitluste tegemine jms. Kogu selle protsessi juures on oluline olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti ning järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.
Matemaatika, loodusteaduslik ja tehnoloogiapädevus	• sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust, keskkonnas orienteerumise ning toetavad pädevuse kujunemist; • õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid; • Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid; • kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks;

3. Läbivate teemade käsitlemine

Läbiv teema	I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Elukestev õpe ja karjääri kujundamine	• loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; • nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi; • harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; • oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; • tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise; • teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;	• omandab kooliastme ainekavasse kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika; • teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; • sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel; • teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; • plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;	• analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; • peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; • teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; • rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	- oskab moodustada gruppe ja nendes koostööd teha - oskab ette antud vahenditega läbida ülesandeid	analüüsib enda tegevust nii individuaalselt kui rühmas tegutsejana;	- analüüsib enda tegevust nii individuaalselt kui rühmas tegutsejana; - organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse; - abistab spordi- ja liikumisürituste korraldamisel koolis; - omandab oskuse planeerida, vastutada ja analüüsida enda poolt korraldatud ja läbi viidud üritust.
Tervis ja ohutus	- arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; - teab ja kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse	- selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; - järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise	- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; - teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;

	tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne); • täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; • loetleb ohuallikaid liikumis/sportimispaikades ja kooliteel; • kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi; • kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; • nimetab põhjuseid, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne; • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • nimetab kehalisi võimeid;	kasvatuse tundides ning tunnivälistes spordiüritustes; • sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; • valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid; • mõõdab enda südamelöögisagedust; • rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; • mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele; • teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral; • mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust.	• mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; • seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; • järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; • on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; • analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; • analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu; • rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;
--	--	---	--

	• mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; • teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; • märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras; • teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid ja riietub liikumiseks sobilikult; • märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;		• teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.
Väärtused ja kõlblus	• teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; • täidab kokkulepitud (mängu) reegleid; • kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari	• mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; • täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes;	• mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;

	• teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;	• on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; • teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;	
Keskkond ja jätkusuutlik areng	• teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; • oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; • teab, kuidas käituda loodust säästvalt.	• avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi; • oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul, määrates asukohta ja suunda; • teab, kuidas käituda loodust säästvalt; • riietub liikumistegevuseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	• analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas. • teab, kuidas käituda loodust säästvalt; • riietub liikumistegevuseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
Kultuuriline identiteet	• loob midagi liikumistegevusega seotult • kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel	• loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet • arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli	• loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside;

	osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; • kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal; • teab Eesti sportlaseid, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; • tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas; • avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu.	toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; • seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal; • teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; • tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas; • mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris.	• analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; • mõistab liikumisürituste ja traditsioonide olulisust kultuuri osana; • väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana; •
Teabekeskond ja meediakasutus	• aadressirea leidmine ja õpetaja öeldud aadressi sisestamine; • otsingusõna sisestamine Google otsingusse.	• õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks;	• õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks;

		- oskab hinnata saadud teabe asjakohasust ja usaldusväärsust; - on teadlik digikeskkonna ohtudest ning oskab kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti ning järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.	on teadlik digikeskkonna ohtudest ning oskab kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti ning järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.
Tehnoloogia ja innovatsioon	- videoesitlusena õpitava oskuse tutvustamine ja jäljendamine - Õpilane kasutab heaperemehelikult talle laenatud tahvelarvutit või arvutit ja logib ennast alati välja ning ei jaga kolmandatele isikutele infot enda paroolide jms kohta.	- kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; - Õpilane teab erinevaid spordiäppe (MyfitnessPal, Endomondo, NikeTrainingClub). Õpilane oskab ka ise otsida treenngu või tervisega seonduvaid rakendusi.	- kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; - Õpilane teab erinevaid spordiäppe (MyfitnessPal, Endomondo, NikeTrainingClub). Õpilane oskab ka ise otsida treenngu

		• Õpilane kirjeldab digivahendi väärkasutamisest tekkida võivaid ohte tervisele (sõltuvus, liigese- ja rühivead, nägemise halvenemine) ning väldib igapäevatoos digitehnoloogiaga seotud ohte, sealjuures tehes võimlemisharjutusi (silmadele, randmetele jne). • Õpilane kasutab heaperemehelikult talle laenatud tahvelarvutit või arvutit. Logib ennast alati välja, kustutab allalaetud failid, ei jaga kolmandatele isikutele infot enda paroolide jms kohta.	või tervisega seonduvaid rakendusi. • Õpilane oskab kasutada tahvelarvutit QR-koodi skanneerimiseks. Õpilane oskab täita veebikeskkonnas olevat liikumispäevikut ning jagada seda õpetajaga • Õpilane kirjeldab digivahendi väärkasutamisest tekkida võivaid ohte tervisele (sõltuvus, liigese- ja rühivead, nägemise halvenemine) ning väldib igapäevatoos digitehnoloogiaga seotud ohte, sealjuures tehes võimlemisharjutusi (silmadele, randmetele jne). • Õpilane kasutab heaperemehelikult talle laenatud tahvelarvutit või arvutit. Logib ennast alati
--	--	---	---

			välja, kustutab allalaetud failid, ei jaga kolmandatele isikutele infot enda paroolide jms kohta.
--	--	--	---

4. Õppeainete lõimimine

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Vabastatud õpilased koostavad referaate, täidavad töölehti, oskussõnavara (spordi/tantsuterminid) suurenemine, tööde vormistamine.

Võõrkeeled: suhtlemine võõrkeeles liikumistegevuse käigus; liikumisalane võõrkeelne terminoloogia; võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine, spordialade nimed, väljendid (*out*), korduste lugemine võõreelles; loendamine võõrkeeles

Loodusained: Rõhuasetused on toitumise ja liikumise seosel, inimese tugi- ja liikumiselundkonnal ja liikumise mõjul tugi- ja liikumiselundkonnale; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses. inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused. temperatuuri mõõtmine, ilmavaatlus, orienteerumine, kaartide kasutamine, ilmale vastava riietuse valimine.

Kunstiained: rütmi tunnetamine; muusika ja liikumise seostamine; tantsuline liikumine, koordinatsiooni areng; valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes;

Sotsiaallained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo, Tervislik toitumine, uni, hügieen, ilmale vastava

riietuse valimine, treenida nii, et oleks võimalikult vähe vigastusi, rahvusvaheliste võistluste jälgimistega laieneb õpilase silmaring, salliv suhtumine kaaslastesse, spordiga seotud ametid ja elukutsed; hügieenireeglite ja ohutusnõuete järgimine; teadmised tervishoiust, esmaabivõtetest ja õigest kehahoiust.

Matemaatika: punktide loendamine mängudes; loendamine võistkondadeks; paaris/paaritu mõisted; liigitamine; geomeetriliste kujundite tundmine; pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemuste mõõtmisel; jooksudistantside hindamine, erinevad mõõtmised (kaugushüpe, pallivise, kuulitõuge, aeg, kiirus); tulemuste võrdlemine, arutlemine; harjutustes seeriate ja korduste arv; tabelite koostamine; analüüsioskus.

Tööõpetus, käsitöö-ja kodundus, tehnoloogiaõpetus: t
ulemuste arvutisse sisestamine, spordiga seotud ametid ja elukutsed, kasutada tehnilisi vahendeid eesmärgipäraselt ja säästlikult, järgides seejuures ohutuse ja intellektuaalomandi kaitse nõudeid. Rahvuslike rõivaste jm.esinemiskostüümidega seonduv (valmistamine, materjalid, hooldamine); spordivahendite meisterdamine, värvimine, hooldamine.