



LIIKUMISE TEMAATIKA AKTIIVTÖÖDE LOETELU

Tabel 20. Liikumise ja tervise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd.

I kooliaste

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiiv- töö	Seos teiste ainetega
Kehaline kasvatus	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.	Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne. Õpilane oskab nimetada, millele rühi juures pöörata tähelepanu istudes, seistes ja liikudes. Õpilane valib kolm talle meeldivat liikumisviisi, mida ta harrastab vähemalt ühe nädala jooksul. Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske). Õpilane oskab liikumismängus keskenduda ning olla tähelepanelik.	Minu pulss Liikumis-Alias Minu rüht Hinnang sooritusele	KI L1 KI L4 KI L7 KI L11 KI L14	Inimeseõpetus, loodusõpetus, kunstõpetus, igasugune ainetund klassiruumis
Kehaline kasvatus	Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske). Õpilane oskab püstitada eesmärgi. Õpilane analüüsib eesmärkide täitmist. Õpilane teeb paarilisega koostööd liikumismängus. Õpilane oskab liikumismänge, mida on võimalik koolis mängida. Õpilane õpetab ise teistele õpilastele liikumismängu.	Tagasiside andmine kaaslastele Hinnang oma sooritusele Eesmärgid Liikumismängud	KI L2 KI L4 KI L8 KI L10	Inimeseõpetus Ainetunnid, kus toimub paaris- või grupitöö
Kehaline kasvatus	Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele; käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine eri harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.	Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides eri sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.	Aus mäng	KI L3	Inimeseõpetus

Tabel 20 järg. Liikumise ja tervise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd.

I kooliaste

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiiv-töö	Seos teiste ainetega
Kehaline kasvatus	Kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnikad. Kehalised võimed.	Õpilane sooritab erinevaid kiirust nõudvaid liikumisi. Õpilane teab, mis on reaktsioonikiirus, liikumiskiirus, kiirendusjooks ja üksikliigutuse kiirus. Õpilane oskab planeerida liikumissuunda nõudvaid radasid ja neid seostada igapäevaste elu olukordadega. Õpilane sooritab liikumissuuna muutustega harjutusi.	Jooks Liikumissuunad	KI L5 KI L6	Inimeseõpetus, loodusõpetus
Kehaline kasvatus	Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.	Õpilane mõistab hügieenireeglite kasulikkust tervisele ning enda ja teiste heaolule. Õpilane teab ohutust ja turvalisust mõjutavaid tegureid kehalise kasvatus tunnis	Hügieenireeglid Ohutus sportimisel	KI L16	Inimeseõpetus, loodusõpetus
Kehaline kasvatus	Elementaarsed teadmised spordialadest.	Õpilane tunneb põhiliigutuste järgi eri liikumisviise ja spordialasid. Õpilane oskab kirjeldada, kus saab harrastada ja millised vahendid on vajalikud eri liikumisviide ja spordialade harrastamiseks. Õpilane nimetab liikumisviise või spordialasid, millega talle meeldib tegeleda ja mida ta tahaks proovida.	Liikumis-Alias	KI L13	Inimeseõpetus, klassijuhataja-tund
Inimeseõpetus	I Inimene: 1. Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega.	Kirjeldab oma välimust, huve ja tegevusi, mida talle meeldib teha. Õpilane teab, et õige rüht aitab kaasa heale välimusele ning enesetundele.	Kehaosad Välimus Minu rüht	KI L1 KI L12	Loodusõpetus



Tabel 20 järg. Liikumise ja tervise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd.**I kooliaste**

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiiv- töö	Seos teiste ainetega
Inimeseõpetus	I Inimene 2. Mina ja tervis – tervis. Terve ja haige inimene. Tervise eest hoolitsemine. Ravimid.	Kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolt kanda.	Minu rüht	KI L1	
Inimeseõpetus	Mina ja tervis. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport.	Mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus, liikumine ja sport. Õpilane tunneb eri liikumisviise ja teab, miks liikumine on tervisele hea. Õpilane oskab mõõta südame löögisagedust ehk pulssi. Õpilane oskab selgitada, milline muutus kaasneb liikumisega südamegevuses. Õpilane teab erinevaid võimalusi, kuidas teha õppimise ajal puhkamiseks liikumispause. Õpilane mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: uni ja puhkus. Õpilane analüüsib enda päevakavas une piisavust ja võimalusi uneaja pikendamiseks	Pulss Liikumisviiside kujutamine pildil Liikumis-Alias Liikumispausid Ilmakaared Uni	KI L7 KI L10 KI L11 KI L13 KI L14 KI L15	Kehaline kasvatus, loodusõpetus
Loodus- õpetus	Inimene: inimene. Välisehitus.	Kirjeldab inimese välisehitust ning oskab nimetada kehaosi. Õpilane oskab selgitada kehaosade ülesandeid.	Inimkeha	KI L9 KI L12	Kunstiõpetus, emakeel, kõik teised ainetunnid
Loodusõpetus	Minu kodumaa Eesti: kooliümbruse plaan.	Saab aru lihtsast plaanist või kaardist ning leiab kooliümbruse plaanilt tuttavaid objekte; mõistab, et kaardi järgi on võimalik tegelikkust tundma õppida. Õpilane koostab lihtsa terviseraja kaardi oma kooliümbruse kohta. Õpilane oskab kasutada lihtsamat kaarti, et liikuda terviserajal.	Eestimaa terviserajad	KII L9*	Kehaline kasvatus

*Lihtsustatud variandis on see II kooliastmele mõeldus töö kasutatav ka I kooliastmes.

Tabel 21. Liikumise ja tervise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd.

II kooliaste

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiiv-töö	Seos teiste ainetega
Kehaline kasvatus	Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.	Õpilane selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust. Õpilane analüüsib tegureid, mis mõjutavad tema liikumistegevust. Õpilane oskab planeerida liikumisaktiivsust oma igapäevaellu ning analüüsida planeeritu elluviimist.	Kehaline aktiivsus	KII L1 KII L2 KII L6	Inimeseõpetus, loodusõpetus, klassijuhataja-tund
Kehaline kasvatus	Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.	Õpilane suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne. Õpilane koostab lihtsa terviseraja kaardi oma kooliümbruse kohta. Õpilane oskab kasutada lihtsamat kaarti, et liikuda terviserajal. Õpilane läbib koos kaaslastega eri terviseradasid. Õpilane analüüsib oma ühe nädala kehalise tegevuse hulka. Õpilane oskab hinnata oma ühe nädala kehalise tegevuse piisavust.	Kehaline aktiivsus, orienteerumine	KII L3 KII L9	Inimeseõpetus, matemaatik, loodusõpetus
Kehaline kasvatus	Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.	Õpilane valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest. Tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel.	Spordirist-sõna	KII L7 KII L8	Emakeel



Tabel 21 järg. Liikumise ja tervise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd.**II kooliaste**

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiivtöö	Seos teiste ainetega
Kehaline kasvatus	Ausa mängu põhimõtted spordis.	Õpilane teab, mida tähendab aus mäng spordis. Õpilane oskab hinnata ausa mängu mängimist. Õpilane selgitab ausa mängu põhimõtteid ning oskab tuua näiteid, kuidas neid rakendada igapäevaelus. Õpilane väärtustab sõbralikkust kaasvõistlejatega ning austavat suhtumist kohtuniku otsustesse. Õpilane oskab analüüsida enda ausa mängu mängimist. Õpilane mõistab reeglite vajalikkust mängus ja spordis. Õpilane oskab luua liikumismängu etteantud kriteeriumitest lähtuvalt. Õpilane oskab mängu läbi viia ja analüüsida selle õnnestumist.	Aus võistlus, austus kaas- ja vastasmängijate vastu	KII L8 KII L10 KII L11 KII L12	Inimeseõpetus, klassijuhatajatund, teised ainetunnid
Kehaline kasvatus	Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.	Õpilane mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes.	Ohutu ja turvaline liikumine	KII L15 KII L16	Inimeseõpetus
Kehaline kasvatus	Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.	Oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel. Õpilane oskab korraldada lihtsamat sporditurniiri. Õpilane selgitab täpsete reeglite, ausa mängu põhimõtete ja turvalisuse vajalikkust spordivõistlustel. Õpilane teab tema poolt korraldatava turniiri spordiala reegeid. Õpilased väärtustavad koostööd spordiürituste korraldamisel.	Sporditurniir	KII L13	Inimeseõpetus, klassijuhatajatund

Tabel 21 järg. Liikumise ja tervise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd.

II kooliaste

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiivtöö	Seos teiste ainetega
Kehaline kasvatus	Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.	Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid. Õpilane sooritab koordineerimis- ja kehaliste võimete arengukaartide kombinatsiooni ja annab hinnangu oma harjutuse sooritusele.	Soojendus- ja venitusharjutused ning nende olulisus, kehaliste võimete arengukaart, koordineerimis- ja kehaliste võimete arengukaart, koordineerimis- ja kehaliste võimete arengukaart	KII L4 KII L5	
Kehaline kasvatus	Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.	Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.	Spordirist-sõna	KII L7	emakeel
Kehaline kasvatus	Teadmised antiikolümpiamängudest.	Teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest. Mõistab, et sport ei ole ainult kehaline aktiivsus, vaid ka võimetus suhelda, sõpradega koos olla, ühiselt tervislikult aega veeta.	Antiik-olümpiamängud	KII L14	
Inimeseõpetus	I Tervis. 1. Tervis: tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis.	Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt. Õpilane teab, millised tegurid pakuvad talle liikumistegevuse juures positiivseid emotsioone.	Vaimne tervis	KII L1	Kehaline kasvatus, klassijuhataja-tund
Inimeseõpetus	I Tervis. 1. Tervis: tervisenäitajad.	Teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu, kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ja enesetunnet.	Tervisega seotud tegurid	KII L4	Kehaline kasvatus, Loodusõpetus



Tabel 21 järg. Liikumise ja tervise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd.**II kooliaste**

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiivtöö	Seos teiste ainetega
Inimeseõpetus	I Tervis. 1. Tervis: tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.	Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele. Õpilane teab võimalikke igapäevast piisavat kehalist tegevust takistavaid tegureid. Õpilane analüüsib oma päevakava ja leiab lahendused igapäevase kehalise tegevuse suurendamiseks.	Kehalise tegevuse takistused	KII L6	Loodusõpetus, klassijuhatajatund
Inimeseõpetus	I Tervis. 2. Tervislik eluviis: tervisliku eluviisi komponendid.	Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.	Tervist mõjutavad tegurid	KII L6	Kehaline kasvatus, loodusõpetus
Inimeseõpetus	I Tervis. 2. Tervislik eluviis: kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted.	Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid. Väärtustab tervislikku eluviisi.	Kehaline aktiivsus, orienteerumine, liikumismängu loomine	KII L2 KII L3 KII L8 KII L9	Kehaline kasvatus, loodusõpetus
Inimeseõpetus	I Tervis. 2. Tervislik eluviis: päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.	Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest. Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses. Väärtustab tervislikku eluviisi.	Kehaline aktiivsus	KII L3	Kehaline kasvatus
Inimeseõpetus	Turvalisus ja riskikäitumine. Turvaline ja ohutu käitumine koolis, kodus ja õues.	Õpilane loetleb ohuallikaid liikumis- ja sportimispaikades, koolis, kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise, liiklemise võimalusi. Õpilane kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida liikumisel õnnetusjuhtumeid. Õpilane väärtustab turvalisust ja ohutut liikumist.	Ohutu ja turvaline liikumine	KII L15 KII L16	Kehaline kasvatus
Loodusõpetus	Tervislikud eluviisid.	Põhjendab tervisliku eluviisi põhimõtteid.	Tervise olemus – vaimne tervis. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele.	KII L1	Kehaline kasvatus, loodusõpetus

Tabel 22. Liikumise ja tervise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd.

III kooliaste

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiivtöö	Seos teiste ainetega
Kehaline kasvatus	Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.	Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele. Õpilane analüüsib enda kehalist tegevust, lähtudes kehalise aktiivsuse püramiidist. Õpilane teeb järelduse, kas tema kehalise tegevuse aeg nädalas on tervisliku eluviisi seisukohast piisav.	Pulsiharjutus, sammu-mõõtja, treeningpäeviku pidamine	KIII L2 KIII L3	Inimeseõpetus, matemaatika
Kehaline kasvatus	Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.	Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid, ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi; liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes.	Soojendus- ja venitusharjutused. Loodust säästev liikumine	KIII L1 KIII L10	Inimeseõpetus
Kehaline kasvatus	Kehaline kasvatus: orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.	Õpilane tunneb terviseraja leppemärke ning läbib maastikul terviseraja. Õpilane tunneb kodu ja kooli läheduses asuvaid terviseradasid ning oskab valida endale meeldiva terviseraja.	Terviserajad	KIII L10	Inimeseõpetus, geograafia, ajalugu



Tabel 22 järg. Liikumise ja tervise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd.**III kooliaste**

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiivtöö	Seos teiste ainetega
Kehaline kasvatus	Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused.	Kirjeldab oskussõnu, kasutades nähtud võistlusi eri spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest (põhikooli lõpetaja õpitulemus).	Spordivõistlused, liikumisega seotud oskussõnad	KIII L16 KIII L9 KIII L13 KIII L14	Inimeseõpetus, eesti keel
Kehaline kasvatus	Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).	Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid; Õpilane oskab valida ja sooritada õpetaja juhendamisel soojendus- ja venitusharjutusi kehalisel liikumisel. Õpilane oskab sooritada kehaliste võimete teste ja teab, millist kehalist võimet mingi testiga hinnatakse.	Treening-päeviku pidamine, sammumõõtja, kehaliste võimete testid	KIII L1 KIII L4 KIII L7 KIII L8 KIII L9 KIII L11	Inimeseõpetus, eesti keel, matemaatika, informaatika, erinevad ainetunnid
Kehaline kasvatus	Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.	Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid. Õpilane oskab sooritada kehaliste võimete teste ja teab, millist kehalist võimet mingi testiga hinnatakse. Õpilane teab, mis on oskustega seotud fitnessi komponendid. Õpilane oskab mõõta südamelöögisagedust ehk pulssi. Õpilane teab, millised muutused kaasnevad erinevate liikumistegevustega südamelöögisageduses. Õpilane teab, millest koosneb treeningplaani ja milliseid harjutusi tipp-sportlane kehalise võimekuse tõstmiseks kasutab.	Pulss, fitness, treeningplaani	KIII L5 KIII L6 KIII L12	Inimeseõpetus, bioloogia, matemaatika

Tabel 22 järg. Liikumise ja tervise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd.

III kooliaste

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiiv- töö	Seos teiste ainetega
Kehaline kasvatus	Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.	Kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud eri spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas (põhikooli lõpetaja õpitulemus). Õpilane tutvustab ühte talle meeldivat spordiala ja selle harrastamise võimalusi oma kodukandis. Õpilane püüab leida võimaluse seda ala üksi või koos kaaslastega proovida/harrastada.	Artikli retsensioon	KIII L14 KIII L16	Inimeseõpetus, võõrkeel, emakeel, ajalugu, klassijuhataja tund
Kehaline kasvatus	Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.	Õpilasel on teadmised antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel (põhikooli lõpetaja õpitulemus). Õpilane koostab viktoriini või ristsõna, kasutades spordialaseid teabeallikaid antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel.	Eestlased olümpiamängudel	KIII L15	Emakeel, ajalugu
Kehaline kasvatus	Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile”.	Harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat.	Eesmärkide püstitamine; iseseisev liikumine	KIII L3 KIII L7 KIII L16	Eesti keel, inimeseõpetus



Tabel 22 järg. Liikumise ja tervise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd.**III kooliaste**

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiiv- töö	Seos teiste ainetega
Inimeseõpetus	I Inimene. 2. Inimese mina. Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.	Kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi; kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määramiseks; väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid. Õpilane mõistab, et liikumis- ja sporditegevusi tehakse erinevatel tasemetel lähtuvalt huvist, võimetest ja valikutest.	Treeningplaan	KIII L12	Matemaatika, kehaline kasvatus
Inimeseõpetus	II Tervis. 1. Tervis. Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed.	Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost; selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele. Õpilane kirjeldab puhkuse- ja taastumisvõimalusi ning põhjendab nende vajalikkust.	Pulsiharjutus, intervjuu	KIII L6 KIII L13	Kehaline kasvatus, bioloogia, matemaatika, emakeel
Inimeseõpetus	II Tervis. 1. Tervis. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid.	Analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega. Õpilane seab liikumisharrastusele eesmärgi, jälgib igapäevaselt eesmärgi täitmist ning annab hinnangu enda tegevusele eesmärgi täitmisel.	Sammumõõtja, treening-päeviku pidamine	KIII L4 KIII L11	Matemaatika, informaatika

Tabel 22 järg. Liikumise ja tervise temaatika õpisisu eri ainete lõikes ja nende käsitlemist toetavad aktiivtööd.

III kooliaste

Aine	Teema	Õpitulemus	Alateema	Aktiiv-töö	Seos teiste ainetega
Inimeseõpetus	II Tervis. 1. Tervis. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik.	Analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele; oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana. Õpilane hindab oma kehalise aktiivsuse taset. Õpilane mõistab ületreeningu mõju.	Treening-päeviku pidamine, eesmärkide seadmine, orienteerumine, intervjuu	KIII L2 KIII L3 KIII L7 KIII L10 KIII L14 KIII L17	Kehaline kasvatus, matemaatika, geograafia, bioloogia, eesti keel, võõrkeel, ajalugu
Inimeseõpetus	II Tervis. 4. Inimene ja valikud. Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus.	Õpilane analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.	Inimene ja valikud	KIII L11	Eesti keel, kehaline kasvatus
Bioloogia	Luud ja lihased. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.	Analüüsib treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale; peab oluliseks enda tervislikku treenimist.		KIII L5	
Bioloogia	Vereringe. Treeningu mõju vereringeelundkonnale. Südamelihase ala- ja ülekoormuse tagajärjed.	Selgitab treeningu mõju vereringeelundkonnale; seostab inimese sagedasemaid südame- ja veresoonkonnahaigusi nende tekkepõhjustega; väärtustab südant, vereringeelundkonda ja immuunsüsteemi tugevdavat ning säästvat eluviisi.	Pulsiharjutus	KIII L6	Kehaline kasvatus, inimeseõpetus, matemaatika

