



AINEVALDKOND “ KEHALINE KASVATUS”

1. Valdkonnapädevus	3
2. Ainevaldkonna õppeained	3
3. Ainevaldkonna kirjeldus	3
4. Lõimingu korraldamine ainevaldkonnas	3
5. Üldpädevuste kujundamine	3
6. Läbivate teemade käsitlemine	3
7. Õppekorralduse erisused (ehk õppe kavandamine ja korraldamine)	3
8. Ainevaldkondlikud hindamise erisused	3
9. Õppekeskkonna erisused	4
10. KEHALISE KASVATUSE ainekava	5
1. KLASS	5
2. KLASS	6
3. KLASS	6
4. KLASS	7
5. KLASS	7
6. KLASS	8
7. KLASS	8
8. KLASS	8
9. KLASS	9

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 mitmekülgeid 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.

2. Ainevaldkonna õppeained

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

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 kooliastmeis 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.

- 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, pütida, 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 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, koordineatsioon, 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 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 toimival 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.

4. Lõimingu korraldamine ainevaldkonnas

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab enastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega.

Eesti keel ja kirjandus, võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Mõistab ainealast terminoloogiat, spordialade mõisteid, Eesti ja rahvusvahelisi tuntumaid sportlasi. Suuremate rahva- ja spordisündmuste tutvustamine.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatusosaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid). Matkad, mõõtmised looduses, tulemuste mõõtmine, orienteerumine.

Loodusained. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, keemias, füüsikas ja geograafias. Matkad, hügieen, tervislik toitumine, südame löögisageduse mõõtmine, emotsioonide märkamine, ohud liikumisel lii kluses ja sporti tehes, esmaabi.

Sotsiaalsained. Kehalises kasvatuses omandatakse teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist. Suuremate Eesti ja rahvusvaheliste rahva- ja spordisündmuste tutvustamine. Kooli- ja klassiväline sportimine.

Tehnoloogia. Erinevate IT-vahendite kasutamine liikudes ja sportides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika. Liikumise ja inimkeha kujutamine kunstis ja muusikas, arvestades õpilase isikupära ja loomingulisust, kasutades nii kujutavat kunsti kui IT võimalusi. Tantsuline liikumine, rütmiharjutused, erinevate muusikastiilide kasutamine.

5. Üldpädevuste kujundamine

Üldpädevuste toetamine peaks olema iga perioodi või tunni teadlik osa. Üldpädevusi nimetatakse ka eluoskusteks ehk, mis on lisaks erialalistele oskustele need teadmised, oskused ja hoiakud, mis toetavat inimest tema igapäeva elus. Hariduse kujundamisel räägitakse nendest üha rohkem, sest nii isiklikus kui ka tööalases elus on olulised nii loovus, koostöisus, enda arvamuste ja mõtete edastamine, ideede teostamine, erinevuste aktsepteerimine jne.

Kultuuri- ja väärtuspädevus – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud. Liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.

Sotsiaalne- ja kodanikupädevus – paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.

Enesemääratluspädevus – õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus). Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs. Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teisega (kaaslasega,

õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine, tagasisivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades (päevik vms). Koos saab seda teha arutledes, teisega rääkides, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma. Teise inimese küsimused aitavad vaadet laiendada, asju selgemaks saada, teadvustada. Uuringud on näidanud, et juhendatud refleksioon on tõhusam kui juhendamata refleksioon.

Õpipädevus – õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – üksi, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal.

Suhtluspädevus – koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.

Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia-alane pädevus – kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks

Ettevõtlikkuspädevus – uute ideede loomine ja ellu viimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne)

Digipädevus – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

6. Läbivate teemade käsitlemine

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

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 planeerimine. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvat 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 juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet. Kehalise kasvatuses tundides õpitakse tundma spordialasid, liikumisviise, 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 võimalusel osaleda erinevatel tantsuüritustel.

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

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.

7. Õppekorralduse erisused (ehk 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 iseseisvaiks õppijateks ning loovateks ja kriitiliselt mõtlevateks ühiskonnaliikmeteks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

- 1) Lähtume 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) Arvestame didaktika nüüdisaegseid käsitusi ja ainevaldkonna arengut, võtame arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas.
- 3) Taotleme, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks.
- 4) Arvestame 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; võimaldame erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi.
- 5) Võimaldame õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundame õpiharjumusi ja -oskusi, suuname tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu.
- 6) Kaasame õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks.
- 7) Rakendame uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendame õpilaste teadmisi, arendame oskusi ja kujundame hoiakuid.
- 8) Rakendame info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

8. Ainevaldkondlikud hindamise erisused

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetame õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saame ülevaate õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetame 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 anname tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta anname tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Hindamisel lähtume Uulu Põhikooli õppekava üldosa sätetest. Mitteeristavalt hinnatakse kehalist kasvatust I kooliastmes.

9. Õppekeskkonna erisused

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.

10. KEHALISE KASVATUSE ainekava

Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. 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 kooliastmete kaupa 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.

Teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste

- 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 kogunud liikumisega seotud tegevuste loomist.
- 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

II kooliaste

- 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.

III kooliaste

- 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.

1. KLASS

Õpitulemused

Kehaline aktiivsus:

- 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.

Õppesisu (sh praktiliste tööde loetelu)

- 1) Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab

<p>2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutus.</p>	<p>antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul.</p> <p>2) Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p>
<p>Liikumine ja kultuur:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult.</p> <p>2) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.</p> <p>3) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.</p> <p>4) riietub liikumiseks sobilikult.</p>	<p>1) Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.</p> <p>2) Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.</p> <p>3) Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p> <p>4) Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p>

<p>5) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond.</p>	<p>5) Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.</p>
<p>Liikumisoskus:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.</p>	<p>Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</p> <p>1) Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupühed. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja</p>

<p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.</p> <p>3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust.</p> <p>4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p>	<p>rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p> <p>2) Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused uiskudel. Harjutused rulal. Harjutused suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud). Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat). Võimalus rakendada nn jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine), sh vigurelemendid, jalgratturikoolituse toetamine (olemas õppematerjalid ja osaleda projektides).</p> <p>3) Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: Jalgratta, suuskade hoidmisasendid. Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Suuskade (lumelaua) puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul.</p> <p>4) Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga,</p>
---	--

viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).

Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.

Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.

Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.

Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu,

<p>5) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest.</p> <p>6) arvestab tegevustes kaaslast.</p>	<p>koostöö, rütmitungetuse harjutused vahendite abil.</p> <p>5) Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitlemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusosalased oskused Ujumisoskus; oma võimete hindamine.</p> <p>6) Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslast või kaaslastega liikumistegevuses.</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed:</p> <p>1) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.</p>	<p>1) Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p> <p>2) Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.</p>

<p>2) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>	
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p>	<p>1) Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p>
<p>2. KLASS</p>	
<p>Õpitulemused</p>	<p>Õppesisu (sh praktiliste tööde loetelu)</p>
<p>Kehaline aktiivsus: 1) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p>	<p>1) Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.</p>

<p>2) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>	<p>2) Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p>
<p>Liikumine ja kultuur:</p> <p>1) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.</p> <p>2) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.</p> <p>3) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda.</p> <p>4) tantsib üksi, paaris ja rühmas.</p> <p>5) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</p>	<p>1) Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p> <p>2) Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.</p> <p>3) Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes.</p> <p>4) Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p>

	<p>5) Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p>
<p>Liikumisoskus:</p> <p>1) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.</p> <p>2) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.</p>	<p>1) Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p> <p>2) Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped,</p>

3) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel.

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

maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).

3) Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.

4) **Tervis ja ohutus** kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas Läbiv teema "Tervis ja ohutus" keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikuskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Konkreetsed õpitulemused koos toetavate õppeülesannetega on kirjeldatud ohutusteemalistes õpetajaraamatutes.

Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Õppesisu näited edasiliikumisoskustes Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).

5) annab tagasisidet enda liikumisostuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

Vahendi käsitsemisostustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusosalased oskused Ujumisostus; oma võimete hindamine.

- 5) Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
- 6) Liikumisostuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

<p>6) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</p>	
<p>Tervis ja kehalised võimed:</p> <p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.</p> <p>2) nimetab kehalisi võimeid.</p>	<p>Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p>Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamismeetode. Näiteks tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks on otstarbekas kasutada ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordinatsioon.</p> <p>Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmise ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p>

<p>3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.</p> <p>4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>	<p>Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal:</p> <p>1) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>2) Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>
<p>3. KLASS</p>	
<p>Õpitulemused</p>	<p>Õppesisu (sh praktiliste tööde loetelu)</p>
<p>Kehaline aktiivsus:</p>	<p>3) Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60</p>

<p>1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.</p> <p>2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutus.</p> <p>3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>	<p>minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedekonna valikul.</p> <p>4) Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p> <p>5) Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.</p> <p>6) Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p>
<p>Liikumine ja kultuur:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult.</p> <p>2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel</p>	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.</p> <p>Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes</p>

<p>osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.</p> <p>3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.</p> <p>4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.</p> <p>5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult.</p> <p>7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks</p>	<p>kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.</p> <p>Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.</p> <p>Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p> <p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p> <p>Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel</p>
--	---

<p>looduskeskkond.</p> <p>8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda.</p> <p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas.</p> <p>10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.</p>	<p>matkaradadel, suusaradadel.</p> <p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes.</p> <p>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p> <p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p>
<p>Liikumisoskus:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.</p>	<p>1) Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuksid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksumängud. Hüpete kasutamine erinevates</p>

2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.

keskkondades. Hüpitsaharjutused.

Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.

2) Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused uiskudel. Harjutused rulal. Harjutused suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud). Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat). Võimalus rakendada nn jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine), sh vigurelemendid, jalgratturikoolituse toetamine (olemas õppematerjalid ja osaleda projektides).

3) Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: Jalgratta, suuskade hoidmisasendid. Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Suuskade

3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust.

4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.

(lumelaua) puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul.

4) **Viske- ja püüdmisoskus.** Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).

Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.

Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.

Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.

Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku,

5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda.

6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.

edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused rekети- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga. **Vahendi abil teiste oskuste arendamine** Kehatunnetuse, koordinaatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.

5) Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.

6) Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.

7) **Tasakaalu hoidmine asendites.** Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.

Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.

Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.

7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.

8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel.

Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).

8) Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.

9) **Tervis ja ohutus** kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas Läviv teema "Tervis ja ohutus" keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Konkreetsed õpitulemused koos toetavate õppeülesannetega on kirjeldatud ohutusteemalistes õpetajaraamatutes.

Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Õppesisu näited edasiliikumisoskustes Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust

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

liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).

Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

Vahendi käsitsemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusosalased oskused Ujumisoskus; oma võimete hindamine.

10) Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.

11) Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.

12) Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

10) arvestab tegevustes kaaslasi.

11) annab tagasisidet enda liikumisostuste ja
-ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

12) toob näiteid erinevate liikumisostuste
kohta.

Tervis ja kehalised võimed:

1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.

2) nimetab kehalisi võimeid.

3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.

1) Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.

2) Et õpilasel saaks kinnistuda kehaliste võimete nimetused on oluline need teadlikult õppeprotsessi planeerida ja kasutada selleks erinevaid õpetamismeetode. Näiteks tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks on otstarbekas kasutada ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon.

3) Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

4) Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

<p>4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>	
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal:</p> <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>3) Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaateleja</p> <p>Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p> <p>4) Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaateleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>
<p>4. KLASS</p>	
<p>Õpitulemused</p>	<p>Õppesisu (sh praktiliste tööde loetelu)</p>
<p>Kehaline aktiivsus:</p> <p>1) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</p>	<p>1) Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p>

<p>2) märkab liikudes enda südamelöögisagedust ja enesetunde muutust.</p> <p>3) oskab kasutada lihtsamaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust ja südamelöögisagedust.</p> <p>4) sooritab õpetaja juhendamisel liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p> <p>5) teab, et liikudes võib juhtuda vigastusi ja teab esmast käitumist nende korral.</p>	<p>2) Õpilane jälgib lühiajalisel perioodil oma südamelöögisagedust ja enesetunde muutust liikumisel. nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.</p> <p>3) Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt, lihtsamate tehnoloogiliste vahenditega.</p> <p>4) Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumise vajadus, peale haigust või vigastust.</p> <p>5) Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p>
<p>Liikumine ja kultuur</p> <p>1) arutleb kogemuse üle, mille ta on</p>	<p>1) Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus.</p>

saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.

- 2) loob midagi liikumisega seotult.
- 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.
- 4) teab tuntumaid Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) teab ja järgib isikliku hügieeni ja ohutusnõudeid.
- 6) riietub liikumiseks sobilikult;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda looduses või linnas, määrates asukohta või suunda;
- 9) liigub rütmis ja muusika saatel, koostöö paarilise, klassi ja rühmaga.

- 2) Loob individuaalselt, midagi liikumisega seotult.
- 3) Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.
- 4) Info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta.
- 5) Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Isiklikku hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
- 6) Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud.
- 7) Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS).
- 8) Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine koostöö paarilise, klassi ja rühmaga.

Teema: Liikumisoskused

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel.
- 2) Liigub rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 3) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
- 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab lihtsamaid kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ise ja rühmas.

- 1) Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud. Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.
- 2) Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.
- 3) Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka

hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.

4) Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.

Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisärguse harjutused vahendite abil.

5) Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi

	<p>hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <p>6) Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p>
<p>Teema: Tervis ja kehalised võimed 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p>	<p>1) Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p>

<p>2) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele;</p> <p>3) arendab õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid.</p>	<p>2) Õpilane mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele;</p> <p>3) Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p>
<p>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi</p>	<p>1) Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <p>2) Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p>
<p>5. KLASS</p>	
<p>Õpitulemused</p>	<p>Õppesisu (sh praktiliste tööde loetelu)</p>
<p>Teema: Kehaline aktiivsus</p> <p>Õpilane</p> <p>1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</p>	<p>1) Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul</p>

<p>2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</p> <p>3) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p> <p>5) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<p>tasemel.</p> <p>2) Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.</p> <p>3) Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.</p> <p>4) Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.</p> <p>5) Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p>
<p>Teema: Liikumine ja kultuur</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) arutleb kogemuse üle, mille ta on</p>	<p>1) Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.</p> <p>2) Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja</p>

saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;

- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab Eesti ja tuntumaid 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) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.

- 3) Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.
- 4) Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.
- 5) Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
- 6) Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
- 7) Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
- 8) Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
- 9) Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

Teema: Liikumisoskus

- 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) kasutab vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste komskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 6) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;

- 1) Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.
- 2) Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.
- 3) Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.
- 4) Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksumududel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.
- 5) Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduuskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud. Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust,

keti olukorda.

- 6) Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.
- 7) Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.
- 8) Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil.
Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.

	<p>6) Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p> <p>7) Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liikluslaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitlemisoskused. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusosalased oskused.</p>
<p>Teema: Tervis ja kehalised võimed</p>	<p>1) Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus.</p>

<p>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>2) seab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p> <p>4) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p> <p>2) Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmäärke. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.</p> <p>3) Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p> <p>4) Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p>
<p>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) saab aru vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</p> <p>3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toime tulemist soodustavaid tegevusi</p>	<p>1) Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <p>2) Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p> <p>3) Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p>
<p>6. KLASS</p>	

Õpitulemused	Õppesisu (sh praktiliste tööde loetelu)
<p>Teema: Kehaline aktiivsus</p> <p>Õpilane</p> <p>1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</p> <p>2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</p> <p>3) mõõdab enda südamelöögisagedust;</p> <p>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p> <p>6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. 2) Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul. 3) Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. 4) Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. 5) Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus. 6) Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot

	edastada telefoni teel.
<p>Teema: Liikumine ja kultuur</p> <ol style="list-style-type: none"> 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; seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal; 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; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet. 2) Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga. 3) Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia. 4) Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid. 5) Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust. 6) Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. 7) Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. 8) Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades

<p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) avastab looduses liikumise võimalusi;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</p> <p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p> <p>10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</p> <p>11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</p>	<p>abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p> <p>9) Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>10) Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.</p> <p>11) Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p>
<p>Teema: Liikumisoskus</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p> <p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>	<p>1) Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud,</p>

<p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p> <p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p> <p>8) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p> <p>9) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>	<p>tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p> <p>2) Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.</p> <p>3) Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.</p> <p>4) Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p>
---	---

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil.

5) Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.

Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.

6) Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.

7) Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust

liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).

Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Veeohutusosalased oskused.

8) Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.

9) Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.

10) Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).

<p>Teema: Tervis ja kehalised võimed</p> <p>1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p> <p>4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>1) Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.</p> <p>2) Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.</p> <p>3) Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p> <p>4) Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.</p> <p>5) Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p>
<p>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;</p> <p>3) sooritab õpetaja toetamisel</p>	<p>1) Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p>

<p>emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi</p>	<p>2) Kogemuse ja mõju kirjeldamine. 3) Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p>
<p>7. KLASS</p>	
<p>Õpitulemused</p>	<p>Õppesisu (sh praktiliste tööde loetelu)</p>
<p>Teema: kehaline aktiivsus Õpilane: 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse. 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 õpetaja juhendamisel traumade ja</p>	<p>1) Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal. 2) Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. 3) Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine. 4) Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine. 5) Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust</p>

<p>haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>	<p>6) Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</p> <p>7) Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p>
<p>Teema: Liikumine ja kultuur</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) analüüsib kogemust, mille ta on saanud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p>	<p>1) Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, etteantud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p> <p>2) Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.</p> <p>3) Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p>4) Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p> <p>5) Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p>

- 7) arutleb enda liikumiskogemuse üle looduses;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
- 9) avastab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
- 10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.

- 6) Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
- 7) Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
- 8) Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.
Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.
- 9) Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
- 10) Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).

Teema:Liikumisoskus

- 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;

- 1) Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.
Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).
Ronimoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.
Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.
Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.
Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.
- 2) Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.

<p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p> <p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.</p> <p>3) Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja rütmis- harjutused vahendite abil.</p> <p>4) Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</p>
---	--

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).

- 5) Ohutus asendites ja liikumisel.
- 6) Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).

Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

	<p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p> <p>7) Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes</p> <p>8) Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist</p> <p>9) Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p> <p>Praktilised tööd: hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel</p>
<p>Teema: Tervis ja kehalised võimed</p> <p>1) seostab kehaliste võimete arendamist tervisega ja haiguste ennetamisega;</p> <p>2) saab aru kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste mõjust;</p> <p>3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste</p>	<p>1) Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.</p> <p>2) Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p> <p>3) Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</p>

<p>võimete tasemest;</p> <p>4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;</p> <p>5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele;</p> <p>6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>	<p>4) Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p> <p>5) Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. Ja tunnetab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p> <p>6) Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</p>
<p>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>1) sooritab õpetaja juhendamisel vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) nimetab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi;</p> <p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <p>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</p>	<p>1) Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <p>2) Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.</p> <p>Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.</p> <p>Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p> <p>3) Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p> <p>4) Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.</p>

8. KLASS	
Õpitulemused	Õppesisu (sh praktiliste tööde loetelu)
<p>Teema: kehaline aktiivsus</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p> <p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</p> <p>3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes</p>	<p>1) Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p> <p>2) Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p> <p>3) Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.</p> <p>4) Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.</p> <p>5) Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust</p> <p>6) Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</p>

<p>saadud vigastuste korral.</p>	<p>7) Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p>
<p>Teema: Liikumine ja kultuur</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>2) analüüsib kogemust, mille ta on saanud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel;</p> <p>3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult,</p>	<p>1) Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p> <p>2) Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.</p> <p>3) Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p> <p>4) Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p> <p>5) Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <p>6) Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>7) Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased</p>

<p>arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p> <p>8) Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohhtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.</p> <p>9) Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>10) Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>
<p>Teema:Liikumisoskus</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>	<p>1) Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksu- ja maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates</p>

2) liigub edasi vahendil muutavas 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.

keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.

2) Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.

3) Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.

4) Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud

väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.

Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.

Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil.

5) Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehaõhu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).

6) Ohutus asendites ja liikumisel.

7) Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise

eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusosalased oskused.

8) Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes

9) Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist

	<p>10) Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p> <p>Praktilised tööd: hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel</p>
<p>Teema: Tervis ja kehalised võimed</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. 2) Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. 3) Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. 4) Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks. 5) Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. 6) Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs. <p>Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste</p>

	analüüs.
<p>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</p> <p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <p>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</p>	<p>1) Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <p>2) Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.</p> <p>Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.</p> <p>Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p> <p>3) Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p> <p>4) Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.</p>
9. KLASS	
Õpitulemused	Õppesisu (sh praktiliste tööde loetelu)
<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;</p>	<p>1) Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p>

<p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;</p> <p>3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <p>5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;</p> <p>6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;</p> <p>7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.</p>	<p>2) Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p> <p>3) Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.</p> <p>4) Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.</p> <p>5) Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust</p> <p>6) Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</p> <p>7) Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.</p> <p>8) Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p> <p>9) Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli</p>
--	--

Teema: Liikumine ja kultuur

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) analüüsib kogemust, mille ta on saanud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel;
- 3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- 4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;

positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.

- 10) Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
- 11) Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.
- 12) Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
- 13) Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
- 14) Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
- 15) Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohtlikud

<p>5) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>7) analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>9) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p> <p>10) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.</p> <p>16) Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>17) Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>
<p>Teema:Liikumisoskus</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel,</p>	<p>1) Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud. Edasiliikumisoskuste kasutamine</p>

<p>koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p> <p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>10) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse</p>	<p>rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p>2) Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p> <p>3) Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.</p> <p>4) Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel</p>
--	--

ja/või spordialadega.

liikudes.

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.

Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.

Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil.

5) Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).

6) Ohutus asendites ja liikumisel.

7) Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul

ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).

Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.

Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Veeohutusosalased oskused.

8) Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes

9) Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist

10) Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.

	Praktilised tööd: hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel
<p>Teema: Tervis ja kehalised võimed</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise 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. 	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Teab tervise ja seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervise ja seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. 2) Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. 3) Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. 4) Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks. 5) Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. 6) Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs. <p>Praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.</p>

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

- 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

- 1) Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
- 2) Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.
- 3) Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.
- 4) Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
- 5) Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
- 6) Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.