

## 1. ÜLDOSA

Kehalise kasvatuse õpetamise alusdokumendiks on Põhikooli riiklik õppekava, selle üldosa ning kehalise kasvatuse ainekava, mis on lähteks õppe- ja kasvatustegevuse läbiviimisel, üldpädevuste kujundamisel, läbivate teemade käsitlemisel, samuti ka lõimingul teiste õppeainetega. Kuuste Koolis on õppeaine nimetuseks „Liikumine“.

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatuse õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas:

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

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

**Tervis ja kehalised võimed.** Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, 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 esmasel teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

Ainevaldkonna kavas kirjeldatakse ainevaldkonna rakendamise üldalused ja ainevaldkonna kohustuslike õppeainete ainekavad.

### 1.1 Valdkonnapädevus

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

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;

- mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

## 2.1 Ainetundide jaotus

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									
	1.KL	2.KL	3.KL	4.KL	5.KL	6.KL	7.KL	8.KL	9.KL	KOKKU
Liikumisõpetus	2+1*	3	3	3	3	2	2	2	2	23

\* Esimese kooliastme esimeses klassis on valikainekursus liikumisõpetus ühe lisatunnina nädalas. Selle kursuse eesmärk on õpetada lastele hügieeni, distsipliini, omavahelist koostööoskust läbi mänguliste elementide, tutvustada ainealast sõnavara ja arendada kehalist kirjaoskust. Õpitulemused ja õppesisu on kirjeldatud üldises liikumisõpetuse ainekavas.

### 3.1 Konkreetsem lõiming, kõigi üldpädevuste saavutamine ja kõigi õppekava läbivate teemade käsitlemine 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 ennastjuhtiva 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. Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.

**Eesti keel ja kirjandus:** Spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine,

eneseväljendusoskus.

**Võõrkeeled:** Spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine; kajastub liikumise tundides õpitavates

spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri.

**Loodusained:** Inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

**Kunstained:** Meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

**Sotsiaalained:** Seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite ja ausa mängu põhimõtete järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

**Matemaatika:** aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

**„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“:** Liikumises toetatakse õpilasi innustades olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

**„Keskkond ja jätkusuutlik areng“:** Liikumises aitab ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

**„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“:** Õpilasi toetatakse organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

**„Tehnoloogia ja innovatsioon“:** Liikumises rakendamine seostub antud ülesande jaoks õpilase poolse sobiva lahenduse leidmisega.

#### 4.1 Ainevaldkondlikud hindamise erisused

Hindamine on õppe osa, hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõttamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust

ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse hindega „arvestatud“/“mittearvestatud“ või kujundava hindamisega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Kujundav hindamine on õppe kestel toimuv hindamine, mille käigus analüüsitakse õpilase teadmisi, oskusi, hoiakuid, väärtushinnanguid ja käitumist, antakse tagasisidet õpilase seniste tulemuste ning vajakajäämistele kohta, innustatakse ja suunatakse õpilast edasisele õppimisele ning kavandatakse edasise õppimise eesmärgid ja teed. Kujundav hindamine keskendub eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Hinnatakse ka õpilaste tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordi- ja tantsuüritustel.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega liikumise tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

## 5.1 Õppekorralduse erisused

### **Grupi suurus**

Liikumine on õppeaine, kus õpilased omandavad praktilisi liikumisoskusi väga erinevate liikumistegevuste kaudu. See tähendab, et nii õpetaja kui ka õpilane viibivad tunnis pidevalt muutuv keskkonnas. Selleks, et õppimine saaks toimuda turvalises, õppimist toetavas, individuaalsust ja erivajadusi arvestavas õpikeskkonnas nii, et õpetaja suudab tagada õpilasele selleks parima, on oluline, et õpe toimuks grupis, mille suurus põhikoolis on maksimaalselt 14 õpilast. Grupid võivad olla moodustatud erinevatel alustel arvestades erinevaid õppetegevusi, keskkondi, huvisid jne. Gruppide optimaalne suurus liikumise tunnis on otseselt seotud:

- Vigastuste ennetamisega.
- Kõikide õpilaste aktiivse kaasamisega tegevustesse.
- Õpilaste reaalse tegevusaja suurenemisega organiseerimisaja arvelt, mis kaasneb liiga suure grupi puhul.
- Vahendite ja liikumiseks vajamineva ruumi olemasoluga õpilase kohta.
- Suurenenud võimalused reaalseks harjutamiseks ja õppimiseks.
- Suurenenud võimalused individuaalseks õpetamiseks, erivajaduste märkamiseks ja tagasiside andmiseks.
- Tingimustega riietusruumis ja pesemisvõimalustega.

Lisaks on oluline, et õpetaja töötaks tema tervist hoidvas keskkonnas. Liigse grupi suurusega kaasneb ka liigne müra. Õppimist ja õpetamist toetava õppekeskkonna loomisel soovitame alustada kooli tunniplaani loomist liikumisõpetuse tundide planeerimisest. See on seotud nii riietumisega riietusruumides, pesemisvõimalustega, mõistliku arvu õpilastega saalis ja vahendite olemasoluga.

### **Õpilase tundides osalemine**

Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka liikumise tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.

Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele, sh trennis käivatele õpilastele. Trennis käimine ei taga kõikide õppeaine õpitulemuste saavutamist, kuna liikumise tund keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervisealaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste omandamisele.

### **Õppetöök vajalikud vahendid**

Õpitulemuste saavutamiseks on oluline, et õppeaines oleks piisavalt vahendeid vastavalt kooli liikumise ainekava tegevustele.

### **Tundide arv**

Tundide arv on määratud riiklikus õppekavas ja kohandatud ning esitatud kooli õppekava üldosas. Kooli tunniplaan on koostatud selliselt, et õpilased saaksid koolipäevade jooksul regulaarselt toimuvaid liikumise tunde mitmel erineval päeval. See tagab õpilastele regulaarsema võimaluse kehaliseks aktiivsuseks.

#### 6.1 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. Koolil on olemas suusavarustus. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava tegevusteks kohandatud saali, õuesõppeklassi. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost. Õpilaste liikumisvõimaluste ja -pädevuste kujundamiseks on võimalik kooli ümbruses kasutada parki, välijõusaal, teisaldatavat discgolfi rada, turnimisala, terviseradasid, erinevat maastikku looduses liikumiseks erinevatel aastaegadel.

## 2. ÕPITULEMUSED VALDKONDADE JA KOOLIASTMETE KAUPA

KOOLIASTE JA VALDKOND:	
1. KOOLIASTE	
LIIKUMISOSKUSED	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga	<p>1. -3.KL - Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõnni-, jooksumängud ja -harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupühke kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste</b> 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><b>Edasiliikumisoskuste</b> kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p>



	<p><b>Edasiliikumisoskused</b> koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
<p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p>	<p>1.-3.KL - Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused suuskadel (murdmaa). Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudeergomeeter). Jalgrattal liikumise oskuse arendamine, sh vigurelemendid, jalgratturikoolituse toetamine (olemas õppematerjalid ja osaleda projektides).</p>
<p>3) mõistab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldamisvajadust</p>	<p>1.-3.KL - 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: helkurite ja tulede, pidurite kontroll, rehvide tugevus, sadula kõrgus. Suuskade puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks.</p>
<p>4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks</p>	<p>1-3.KL - <b>Viske- ja püüdmisoskus.</b> 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, ülaltkäte 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 sein vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p>

	<p><b>Põrgatamisoskus.</b> Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p><b>Palli löömisoskus käega.</b> 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.</p> <p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga)</b> 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.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine</b> Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil.</p>
<p>5) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda</p>	<p>2.-3.KL - Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p>
<p>6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi</p>	<p>2.-3.KL - Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p>

<p>7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides</p>	<p>1.-3.KL - <b>Tasakaalu hoidmine asendites.</b> 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.</p> <p><b>Tasakaalu hoidmine liikumisel.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p><b>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.</b> 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, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).</p>
<p>8) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel</p>	<p>1.-3.KL - Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p>
<p>9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest</p>	<p>1.-3.KL - <b>Tervis ja ohutus</b> 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</p>

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.** 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).

**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.

Veeohutusalased oskused: Ujumisoskus; oma võimete hindamine.

10) arvestab liikumistegevustes kaaslastega	1.-3.KL - Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.
11) annab tagasisidet enda liikumisostkustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel	1.-3.KL - Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud ostkuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud ostkuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
12) toob näiteid erinevatest liikumisostkustest	1.-3.KL - Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamisel
<p>PÕHIMÕISTED: Kõnni- ja jooksuostkus, hüppeostkus, ronimoskuste, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli ostkus.</p>	
<p>PRAKTILISED TÖÖD: annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.</p>	

## KOOLIASTE JA VALDKOND:

### 2. KOOLIASTE

#### LIIKUMISOSTKUSED

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga	<p>4.-6.KL - <b>Kõnni- ja jooksuostkus.</b> 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><b>Hüppeostkus.</b> Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur) erinevates keskkondades. Maandumine,</p>

	<p>takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</b> Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
<p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises</p>	<p>4.-6.KL - Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat.</p>
<p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid</p>	<p>4.-6.KL - 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, ratta helkureid ja tulesid.</p>
<p>4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes,</p>	<p>4.-6.KL - <b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus</b> Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad</p>

<p>lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</p>	<p>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><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisärguse harjutused vahendite abil.</p>
<p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone</p>	<p>4.-6.KL - <b>Kehaasendite kombinatsioonid.</b> 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.</p> <p><b>Keha liikumise kombinatsioonid.</b> Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p><b>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine.</b> Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui</p>

	<p>paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
<p>6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks</p>	<p>4.-6.KL - Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>
<p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid</p>	<p>4.-6.KL - 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.</p> <p><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> 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.</p> <p>Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p><b>Vahendil liikumises.</b> Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne.</p> <p>Liiklusohutus: ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.</p> <p>Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p>



	<p><b>Vahendi käsitlemisoskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p><b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusalased oskused.</p>
8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana	4.-6.KL - Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjustab lühidalt enda vastust.
9) analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist	4.-6.KL - 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) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses	4.-6.KL - Nimetab edasiliikumisega 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><b>PÕHIMÕISTED:</b> Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.</p>	
<p><b>PRAKTILISED TÖÖD:</b> õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.</p>	

**KOOLIASTE JA VALDKOND:**

**3. KOOLIASTE**

**LIIKUMISOSKUSED**

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga</p>	<p>7.-9.KL - <b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p><b>Ronimisoskus.</b> Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitsevää treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> 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.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p>

	<p><b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.</b> Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>
<p>2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises</p>	<p>7.-9.KL - Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p>
<p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid</p>	<p>7.-9.KL - 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, helkureid ja tulesid, oskab rehvi täispumbata.</p>
<p>4) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</p>	<p>7.-9.KL - <b>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</b> 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><b>Palli löömisoskus käega.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p><b>Palli löömisoskus jalaga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p>

	<p><b>Palli löömisoskus vahendiga.</b> Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</p> <p><b>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</b> Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil.</p>
5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga	<p>7.-9.KL - 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).</p>
6) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks	<p>7.-9.KL - Ohutus asendites ja liikumisel.</p>
7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	<p>7.-9.KL - 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.</p> <p><b>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</b> Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine,</p>

	<p>ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p><b>Vahendil liikumises.</b> 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><b>Vahendi käsitsemisioskustes.</b> Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p><b>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</b> Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
<p>8) annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes</p>	<p>7.-9.KL - Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>
<p>9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele</p>	<p>7.-9.KL - 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) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega	7.-9.KL - Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
PÕHIMÕISTED: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.	
PRAKTILISED TÖÖD: hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel	

<b>KOOLIASTE JA VALDKOND:</b> <b>1. KOOLIASTE</b> <b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes	1.-3.KL - 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.
2) nimetab kehalisi võimeid	1.-3.KL - 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, koordineatsioon.
3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel	1.-3.KL - Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	1.-3.KL - Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat
PÕHIMÕISTED: tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed	
PRAKTILISED TÖÖD: kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel	

## KOOLIASTE JA VALDKOND:

### 2. KOOLIASTE

#### TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega	4.KL - Õpilane oskab õpetaja suunavate küsimuste abil nimetada kehalisi võimeid ja nende kasutamist igapäevaelus 5.KL - Õpilane teab nimetada kehalisi võimeid ja oskab täiskasvanuga kaasa rääkida nende vajalikkuse kohta igapäevaelus 6.KL - Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näiteid nende vajalikkuse kohta igapäevaelus
2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi	4.-5.KL - Oskab eristada, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja aeroobset vastupidavust

	6.KL - Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja aeroobset vastupidavust
3) püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal	4.-5.KL - Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis ja tunneb huvi mõõtmistulemuste vastu. 6.KL - 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.
4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist	4.-5.KL - Õpilane oskab anda suuliselt ülevaadet, mida ta on teinud oma kehaliste võimete arendamiseks. 6.KL - Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist	4.-5.KL - Oskab paigutada oma mõõtmistulemused tervisetsooni skaalale. 6.KL - 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.
6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele	4.-5.KL - Õpilane osaleb arutelus, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal 6.KL - Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
PÕHIMÕISTED: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.	
PRAKTILISED TÖÖD: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs	



**KOOLIASTE JA VALDKOND:**

**3. KOOLIASTE**

**TERVIS JA KEHALISED VÕIMED**

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega	7.-8.KL - Õpilane oskab nimetada tervisega seotud kehalisi võimeid. Oskab valemi abil leida oma kehamassiindeksit 9.KL - Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab seda arvutada ja analüüsida enda indeksi tervisliku kehakaalu ja pikkuse suhte alusel. Õpilane võib kehamassiindeksi arvutada kodus.
2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet	7.-8.KL - Õpilane sooritab õpetaja juhendamisel erinevaid kehalisi võimeid arendavaid harjutusi ja annab tagasisidet oma enesetunde põhjal. 9.KL - Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest	7.-9.KL - Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid	7.-8.KL - Oskab põhjendada regulaarselt kehaliste võimete arendamise vajalikkust ja harjutab tegevuste fikseerimist. 9.KL - Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Soodustada erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamist kehaliste võimete arendamiseks.

5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist	7.-8.KL - Õpilane mõistab kehaliste võimete mõõtmise vajalikkust ja nende tulemuste kasutamise võimalusi analüüsimisel 9.KL - Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärki.
6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu	7.-8.KL - Õpilane mõistab päevase energiakulu (sh liikumine ja põhiainevahetus) ja toiduga saadav energia tasakaalu vajalikkust 9.KL - Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
PÕHIMÕISTED: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, paindumus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordinatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.	
PRAKTILISED TÖÖD: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs	

## KOOLIASTE JA VALDKOND:

### 1. KOOLIASTE

#### KEHALINE AKTIIVSUS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma	1.-3.KL - Läbi mängu tutvustatakse 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 antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul.

2) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele	1.-3.KL - Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel	1.-3.KL - Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust. Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras	1.-3.KL - Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
PÕHIMÕISTED: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112	
PRAKTILISED TÖÖD: Subjekttiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud); hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav); liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga; galerii enda päeva või nädala liikumistegevustest.	

## KOOLIASTE JA VALDKOND:

### 2. KOOLIASTE

#### KEHALINE AKTIIVSUS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda	4.-5.KL - Vestluses õpetajaga on õpilane võimeline välja tooma, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.

	<p>6.KL -Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p>
<p>2) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse</p>	<p>4.-5.KL - Õpilane planeerib õpetaja juhendamisel lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.</p> <p>6.KL - 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) mõõdab enda südamelöögisagedust</p>	<p>4.-5.KL - Südamelöögisageduse mõõtmine õpetaja juhendamisel puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p> <p>6.KL - Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p>
<p>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks</p>	<p>4.-6.KL - Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Subjektiivsed vahendid: küsimustikud.</p>
<p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust</p>	<p>4.-6.KL - Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust - nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine - venitused, südamelöögisageduse taastamine.</p> <p>Organismi taastumine peale haigust või vigastust - sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara.</p> <p>Organismi taastumine väsimusest - piisava une vajalikkus.</p>

<p>6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral</p>	<p>4.-5.KL - Julgeb pöörduda täiskasvanu poole abi saamiseks</p> <p>6.KL - Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga.</p> <p>Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p>
<p>PÕHIMÕISTED: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine.</p>	
<p>PRAKTILISED TÖÖD: südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).</p>	

<p><b>KOOLIASTE JA VALDKOND:</b></p> <p><b>3. KOOLIASTE</b></p> <p><b>KEHALINE AKTIIVSUS</b></p>	
<p>ÕPITULEMUSED</p>	<p>ÕPPESISU</p>
<p>1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust</p>	<p>7.-8.KL - Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p> <p>9.KL - Õpilane analüüsib nii tunni (nt pulsi järgi) kui ka vaba aja aktiivsust tuginedes nii objektiivsetele kui ka subjektiivsetele vahenditele.</p>
<p>2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks</p>	<p>7.-8.KL - Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) igapäevase liikumise fikseerimine tuues välja olulise: aeg, tegevus, kommentaar.</p> <p>9.KL - Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) igapäevase liikumise fikseerimine tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p>

3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse	7.-9.KL - Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt (nt Borgi skaala). Tervistav ja treeniv liikumine.
4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks	7.-9.KL - Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Subjektiivsete (isiklike) vahendite kasutamine: enesetunne, küsimustik, aktiivsuse fikseerimine
5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust	7.-9.KL - Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.
6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust	7.-9.KL - Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Füsioterapeutiline harjutusvara ja/või taastumist toetavad harjutused.
7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral	7.-9.KL - Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
<b>PÕHIMÕISTED:</b> tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused	
<b>PRAKTILISED TÖÖD:</b> enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses	

KOOLIASTE JA VALDKOND:

1. KOOLIASTE

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel	1.-3.KL - Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks <b>meelerahuharjutusteks</b> 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 <b>kehatunnetusharjutused</b> (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).
2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toime tulemist soodustavaid tegevusi	1.-3.KL - Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.
PÕHIMÕISTED: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu	
PRAKTILISED TÖÖD: õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine	

**KOOLIASTE JA VALDKOND:**

**2. KOOLIASTE**

**VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL**

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	4.-6.KL - 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 kuulda võid. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale	4.-6.KL - Kogemuse ja mõju kirjeldamine
3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toime tulemist soodustavaid tegevusi	4.-6.KL - Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.
<b>PÕHIMÕISTED:</b> emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon	
<b>PRAKTILISED TÖÖD:</b> õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.	



KOOLIASTE JA VALDKOND:

3. KOOLIASTE

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	7.-8.KL - Õpilane valib õpetaja suunamisel endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahuharjutusi ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. 9.KL - Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahuharjutusi ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi erinevates olukordades	7.-8.KL - Õpilane leiab õpetaja juhendamisel endale sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab kirjeldab suuliselt harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. 9.KL - Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.

	Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule	7.-9.KL - Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	7.-8.KL - Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab õpetaja juhendamisel emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid. 9.KL - Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
PÕHIMÕISTED: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon	
PRAKTILISED TÖÖD: eneseregulatsiooni võtete mõju analüüs	

## KOOLIASTE JA VALDKOND:

### 1. KOOLIASTE

### LIIKUMINE JA KULTUUR

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1) loob midagi liikumistegevusega seotult	1.-3.KL - Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel	1.-3.KL - Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid,

<p>osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna</p>	<p>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>3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid</p>	<p>1.-3.KL - Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureelgite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.</p>
<p>4) teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</p>	<p>1.-2.KL - Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. 3.KL - Info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta. Enda harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. Näited inimestest erinevatest eluvaldkondadest ja kuidas nad on valikud teinud ja jõudnud elukutseni.</p>
<p>5) teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid</p>	<p>1.-3.KL - Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p>
<p>6) riietub liikumistegevuseks sobilikult</p>	<p>1.-3.KL - Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p>

7) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond	1.-3.KL - Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda	1.-3.KL - Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastiku- ja matkamängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.
9) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas	1.-3.KL - Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.
10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu	1.-3.KL - Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui enseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.
PÕHIMÕISTED: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen	
PRAKTILISED TÖÖD: õpilane on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimat	

**KOOLIASTE JA VALDKOND:**

**2. KOOLIASTE**

**LIIKUMINE JA KULTUUR**

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet	4.KL - Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. 5.KL - Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine üksi ja koostöös kaaslastega 6.KL - Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet
2) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	4.KL - Arutleb enda kogemusest liikumisürituse osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna; liikumisüritusest saadud kogemuste ja oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega. 5.KL - Arutelu enda kogemusest - milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus; oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega; toob näiteid enda liikumisest-, sh tantsu ja sporditegevusest; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine. 6.KL - Arutelu enda kogemusest- milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus; oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega; toob näiteid enda liikumise-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.
3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid	4.KL - Ausa mängu põhimõtted spordis (meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus); ausa mängu põhimõtete analüüs mängu järgselt. 5.KL - Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus; teab, kust ausa mängu mõisted on alguse saanud.

	<p>6.KL - Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus; teab, kust ausa mängu mõiste on alguses saanud; Eesti Olümpiaakadeemia.</p>
<p>4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi</p>	<p>4.KL - Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta.</p> <p>5.KL - Nimetab enda/sõbra/klassikaaslaste harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili rahvusvahelisel tasemel esindajaid.</p> <p>6.KL - Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslaste harrastatava liikumise-, spordiala või tantsustiili rahvusvahelisel tasemel esindajaid.</p>
<p>5) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid</p>	<p>4.KL - Hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.</p> <p>5.KL - Hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.</p> <p>6.KL - Hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.</p>
<p>6) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära</p>	<p>4.-5.KL - Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>

	<p>6.KL - Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele; riietumise olulisuse analüüs.</p>
<p>7) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi</p>	<p>4.KL - Erinevates looduskeskkondades liikumine ja nende eripärad; ohud ja võimalused looduskeskkonnas liikudes.</p> <p>5.KL - Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks - milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> <p>6.KL - Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks - milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p>
<p>8) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda</p>	<p>4.KL - Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikumiskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p> <p>5.KL - Reisisiteekonna kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikumiskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p> <p>6.KL - Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS); Reisisiteekonna kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikumiskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p>

9) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas	4.KL - Erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine ja tantsude loomine. 5.-6.KL - Erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris	4.KL - Erinevate rahvuste tantsud ja nende iseloomulikud jooned. 5.KL - Erinevate rahvuste tantsude erinevuste mõistmine. 6.KL - Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.
11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina	4.KL - Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides. 5.-6.KL - Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilaste omakultuuriga.
PÕHIMÕISTED: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur	
PRAKTILISED TÖÖD: õpilane on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk	

#### KOOLIASTE JA VALDKOND:

#### 3. KOOLIASTE

#### LIIKUMINE JA KULTUUR

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1) loob midagi liikumistegevusega seotult,	7.-9.KL - Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.



analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasisidet	
2) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna	7.-9.KL - Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis meeldis-ei meeldinud, põhjendab jne.
3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid	7.-9.KL - Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
4) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana	7.-8.KL - Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega. Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. 9.KL - 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.
5) järgib ning analüüsib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid	7.-8.KL - Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja suudab abistavate küsimuste abil põhjendada nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. 9.KL - Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.

<p>6) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära</p>	<p>7.-9.KL - Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>
<p>7) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas</p>	<p>7.-8.KL - Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga). 9.KL - 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).</p>
<p>8) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi</p>	<p>7.-9.KL - 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) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina</p>	<p>7.-8.KL - 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.</p>

	<p>9.KL - Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.</p> <p>Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p> <p>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>
12) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse	7.-9.KL - Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (nt seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
<p>PÕHIMÕISTED: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk.</p>	
<p>PRAKTILISED TÖÖD: õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.</p>	