



Kolkja

Lasteaed-Põhikool



**LISA 2
AINEVALDKOND
„Kehaline kasvatus“**

AINEKAVA
Liikumisõpetus
Õppeainet õpetatakse eesti keeles

Sisukord

1. ÜLDALUSED	1
1.1. Valdkonnapädevus	1
1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht	1
1.3. Lõimingu rakendamise põhimõtted ainevaldkonnas	1
1.3.1. Ainevaldkonna kirjeldus	1
1.3.2. Valdkonnaülese lõimingu rakendamine	3
1.4. Üldpädevuste saavutamine kehalise kasvatus valdkonnas.....	4
1.5. Õppekava läbivate teemade käsitlemine ainevaldkonnas	8
1.6. Ainevaldkondlikud hindamise erisused	13
1.7. Õppekorralduse erisused	14
1.7.1. Õppe kavandamine ja korraldamine.....	14
1.8. Õppekeskkond	15
1.8.1. Õppekeskkonna erisused	15
2. AINEKAVA	17
2.1. Liikumisõpetus.....	17
2.1.1. Õppeaine kirjeldus.....	17
2.1.2. Kooliastmete lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.	17
2.1.3. Õpitulemused ja õppesisu I kooliastmes	18
2.1.4. Praktilised tööd ja õppetegevus väljaspool klassiruumi I kooliastmes	50
2.1.5. Õpitulemused ja õppesisu klassiti II kooliastmes	51
2.1.7. Õpitulemused ja õppesisu klassiti III kooliastmes	85
2.1.4. Praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi	119

1. ÜLDALUSED

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid. Liikumisõpetuse peamine eesmärk põhikoolis on terve ja liikuva inimese kujunemine, kellel on liikumise suhtes positiivne hoiak, liikumisharjumus ja oskused tegeleda liikumisharrastusega. Õpilasi aktiivselt kaasav õppeprotsess toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks, liikumist nautivaks inimeseks üld- ja liikumisõpetuse pädevuste ja õppeainete lõimingu kaudu. Selle tulemusel kujuneb õpilasel liikumispädevus, mis on elukestva liikumisharrastuse aluseks.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

1. on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
2. mõistab terveise 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.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Kehaline kasvatus/liikumisõpetus on õppeaine, kus õpilased omandavad praktilisi liikumisoskusi väga erinevate liikumistegevuste kaudu.

Liikumisõpetus on kohustuslik õppeaine põhikooli kõikides kooliastmetes. Taotletavate õpitulemuste ja õppesisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti:

ÕPPEAINE	Ainetundide jaotus I kooliastmes			Ainetundide jaotus II kooliastmes			Ainetundide jaotus III kooliastmes		
	1.kl.	2.kl.	3.kl.	4. kl.	5. kl.	6. kl.	7. kl.	8. kl.	9. kl.
Liikumisõpetus	3	3	2	2	2	2	2	2	2

Nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli õppekavas arvestades, et taotletavad õpitulemused ja õppe- ja kasvatusesmärgid on saavutatavad.

1.3. Lõimingu rakendamise põhimõtted ainevaldkonnas

1.3.1. Ainevaldkonna kirjeldus

Kolkja Põhikoolis kujundatakse liikumispädevust viie valdkonna õpitulemuste kaudu. Õpitulemusteni jõudmine on koolile paindlik ja võimaldab arvestada kooli kultuuri, õpilaste

huvisid, traditsioone, õppekeskkonda ja -tegevusi. Liikumisõpetuse põhimõtete kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel väljaspool kooli.

Järgnevalt on toodud viie valdkonna kirjeldused:

1. liikumisoskused;
2. tervis ja kehalised võimed;
3. kehaline aktiivsus;
4. liikumine ja kultuur;
5. 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;
2. oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
3. oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
4. oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgset oskust 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 toimuval 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.

Lõimingu rakendamise põhimõtted ainevaldkonnas

1.3.2. Valdonnaülese lõimingu rakendamine

Valdkonnaüleline lõiming liikumisõpetuses tähendab erinevate õppeainete ja teemade integreerimist füüsilise tegevusega. See lähenemine võimaldab õpilastel omandada teadmisi ja oskusi, mis on seotud mitte ainult liikumisõpetusega, vaid ka teiste õppeainetega. Füüsiline tegevus võib aidata õpilastel paremini keskenduda ja õppida, suurendades nende motivatsiooni ja huvi erinevate õppeainete vastu. Valdonnaülese lõimingu rakendamisel saavad õpilased arendada mitmekülgseid oskusi, sealhulgas kriitilist mõtlemist, probleemide lahendamist ja loovust.

Ainevaldkond	Kehaline kasvatus
Keel ja kirjandus	<ul style="list-style-type: none"> - liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine; - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused;
Kunstiained	<ul style="list-style-type: none"> - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine; - omaloomingulise tantsu/kava loomine; - liikumine muusikas;
Loodusained	<ul style="list-style-type: none"> - Liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel; - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne; - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; - kooliümbruse plaan, ilmakaared; - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas; - mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus;
Matemaatika	<ul style="list-style-type: none"> - arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine); - mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid);
Sotsiaalsained	<ul style="list-style-type: none"> - liikumistegevused toetavad mõistmist sotsiaalainete teemadest rõhuasetusega liikumisega seotud minapildi ja enesehinnangu kujunemisel, tervisliku eluviiside komponentidel, stressi ja pinget ennetamise ja maandamise võimalustel, inimese liikumisharrastusega seotud huvidel ja

	liikumise olulisusel nii füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;
Tehnoloogia	<ul style="list-style-type: none"> - Liikumisvahendi valmistamine (reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine; - peenmotoorsed tegevused;
Võõrkeeled	<ul style="list-style-type: none"> - Suhtlemine võõrkeeles liikumistegevuse käigus; - liikumisalane võõrkeelne terminoloogia; - võõrkeelsete infoallikate kasutamine liikumisalase info otsimiseks;

1.4. Üldpädevuste saavutamine kehalise kasvatus valdkonnas

Kehalise kasvatus valdkonna õppeainete kaudu kujundatakse ja arendatakse õpilastes kõiki riiklikus õppekavas kirjeldatud üldpädevusi ja läbivaid teemasid. 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.

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid

EESMÄRK	TEGEVUS
<ul style="list-style-type: none"> - Erinevate kultuuride liikumispraktikate tutvustamine. - Austada loodust ning inimeste loodud materiaalseid väärtuseid. - Õpetada ausa mängu põhimõtete järgimist sportlikes tegevustes, et toetada kõlbelise isiksuse kujunemist. 	<ul style="list-style-type: none"> - rahvatantsud ja traditsioonilised liikumismängud; - matkamine terviseradadel; - võistkondlikud sporditegevused.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Suutlikkus ennast teostada, toimida teadliku ja vastutustundliku kodanikuna ning toetada ühiskonna demokraatlikku arengut; teada ning järgida ühiskonnas kehtivaid väärtusi ja norme ning erinevate keskkondade reegleid; teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides; aktsepteerida inimeste erinevusi ning arvestada neid suhtlemisel

EESMÄRK	TEGEVUS
<ul style="list-style-type: none"> - Arendada meeskonnatööd ja koostööoskust. - Õpetada reeglite järgmist ja õiglust. - Õpetada vastutustunnet ja juhtimisoskust 	<ul style="list-style-type: none"> - võistkonnamängud; - diskussioonid, arutelud; - üksteise vaatlemine tegevuste ajal; - juhtimisrollide jagamine õpilastele.

Enesemääratluspädevus

Suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades; käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise; lahendada suhtlemisprobleeme

EESMÄRK	TEGEVUS
<ul style="list-style-type: none"> - Isiklike eesmärkide seadmine ja saavutamine. - Õpetada enda sooritust ja pingutust hindama. - Arendada enesedistsipliini ja motivatsiooni. - Kujundada tervislikke harjumusi 	<ul style="list-style-type: none"> - kehaliste võimete hindamine; - eneseanalüüs (Borgi skaala); - kaasõpilastele tagasiside andmine; - meelepärastest harjutustest koosneva treeningplaani koostamine; - terviseemalised projektid.

Õpipädevus

Suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hankida õppimiseks, hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; planeerida õppimist ja seda plaani järgida; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades; seostada omandatud teadmisi varemõpituga; analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi

EESMÄRK	TEGEVUS
---------	---------

<ul style="list-style-type: none"> - Arendada ja õppida uusi liikumisoskuseid. - Arendada probleemide lahendamist ja kriitilist mõtlemist. - Arendada paindlikkust ja iseseisvust. 	<ul style="list-style-type: none"> - kõnni, -jooksu, -hüppamis, -ronimis, -ujumisoskuste harjutused; - vahendite (reket, pall, kurikas, hokikepp) käsitlemise harjutused; - vahendil (suusad, uisud, jalgratas, rula, tõukeratas) liikumise harjutused; - arutelu ja diskussioon; - videoanalüüsid; - eneseanalüüs.
---	---

Suhtluspädevus

Suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada nii emakeeles kui ka võõrkeeles, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada; lugeda ning eristada ja mõista teabe- ja tarbetekste ning ilukirjandust; kirjutada eri liiki tekste, kasutades korrektset viitamist, kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili; väärtustada õigekeelsust ja väljendusrikast keelt ning kokkuleppel põhinevat suhtlemisviisi

EESMÄRK	TEGEVUS
<ul style="list-style-type: none"> - Arendada meeskonnatööd ja koostööoskust. - Arendada kuulamis- ja arutlusoskust. - Arendada mitteverbaalset suhtlust. - Kujundada tagasiside andmise ja vastuvõtmise oskust. - Arendada eneseväljendus- ja esinemisoskust. 	<ul style="list-style-type: none"> - võistkonnamängude strateegiate väljatöötamine; - arutelu ja diskussioon; - kehakeele ja märguannete kasutamine liikumismängudes; - üksteise tagasisidestamine; - näidistundide läbiviimine õpilaste poolt.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus

Suutlikkus kasutada matemaatikale omast keelt, sümboleid, meetodeid koolis ja igapäevaelus; suutlikkus kirjeldada ümbritsevat maailma loodusteaduslike mudelite ja mõõtmisvahendite abil ning teha tõendus põhiseid otsuseid; mõista loodusteaduste ja tehnoloogia olulisust ja piiranguid; kasutada uusi tehnoloogiaid eesmärgipäraselt

EESMÄRK	TEGEVUS
---------	---------

<ul style="list-style-type: none"> - Osata mõõta aega ja vahemaad. - Õppida hindama oma sportlikku sooritust, analüüsides liikumispäevikuid, pulsi mõõtmist, tulemusi erinevates testides. - Arendada geomeetrilist ja ruumilist mõtlemist. - Õppida inimese anatoomia ja füsioloogia põhialuseid. - Mõista liikumise, jõudude ja energia põhimõtteid spordis. - Õppida tehnoloogiliste seadmete kasutamist ja rakendamist, et parandada treenimise kvaliteeti ja jälgida tervise näitajaid. 	<ul style="list-style-type: none"> - arvutamine, kui kaua kulub teatud distantsi läbimiseks; - mõõtühikute teisendamine nt aega käsitlevates kiirustes; - statistika ja andmete analüüs; - geomeetrilised mõisted spordialadel nagu võimlemine, kus on oluline keha ja ruumi vaheline suhe; - südamelöögisageduse mõõtmine peale kehalist koormust; - liikumine vahendil (suusad, kelk, jalgratas) erinevatel tasapindadel; - nutikellade ja muude kantavate seadmete kasutamine südame löögisageduse, sammude ja kalorikulu määramiseks.
--	--

Ettevõtlikkuspädevus

Suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi erinevates elu- ja tegevusvaldkondades; näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi, aidata kaasa probleemide lahendamisele; seada eesmärged, koostada plaane, neid tutvustada ja ellu viia; korraldada ühistegevusi ja neist osa võtta, näidata algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest; reageerida loovalt, uuendusmeelselt ja paindlikult muutustele; võtta arukaid riske; rakendada finantskirjaoskust

EESMÄRK	TEGEVUS
<ul style="list-style-type: none"> - Isiklike eesmärkide seadmine ja saavutamine. - Arendada probleemide lahendamise oskust ja otsuste tegemist. - Arendada innovatsiooni ja loovust. - Arendada oskust hinnata oma ressursside vajadusi ja neid tõhusalt kasutada. 	<ul style="list-style-type: none"> - kehaliste võimete hindamine; - eneseanalüüs (Borgi skaalal); - strateegiate valimine sportmängudes; - takistusraja ehitamine

Digipädevus

<p>Suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutavas ühiskonnas; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus</p>	
EESMÄRK	TEGEVUS
<ul style="list-style-type: none"> - Õppida liikumisaktiivsuse jälgimist. - Tutvuda digitehnoloogia võimalustega ja kasutada neid õppimiseks, koostööks ning üldiseks toimetulekuks ühiskonnas. - Analüüsida sooritusi ja tagasisidestada. - Suurendada teadlikkust tervisest ja treeningust. - Arendada koostööd ja suhtlemist 	<ul style="list-style-type: none"> - nutikellade ja muude kantavate seadmete kasutamine südame löögisageduse, sammude ja kalorikulu määramiseks; - treeningvideote ja rakenduste kasutamine (actionbound orienteerumisel); - nutitelefonide kasutamine sporditegevuste salvestamiseks - tervise teabe otsimine usaldusväärsetest interneti allikatest; - sotsiaalmeedias treeninggrupi loomine eesmärkide, motivatsiooni ja edusammude jagamiseks

1.5. Õppekava läbivate teemade käsitlemine ainevaldkonnas

Liikumisõpetuses saab käsitleda mitmeid õppekava läbivaid teemasid, mis aitavad kaasa õpilaste terviklikule arengule ning seovad kehalist aktiivsust teiste eluvaldkondade ja ainevaldkondadega. Need läbivad teemad on üldiselt suunatud väärtushinnangute kujundamisele, sotsiaalsete oskuste arendamisele ja õpilaste teadlikkuse suurendamisele tervisest, keskkonnast, kultuurist ja ühiskonnast.

<p>Elukestev õpe ja karjääri kujundamine</p> <p>Taotletakse õpilase kujunemist isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu, täitma erinevaid rolle muutavas õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elu teadlike otsuste kaudu, sealhulgas tegema sobivaid haridus- ja tööalaseid valikuid.</p>	
<p>Õppe- ja kasvatustegevused läbiva teema kujundamiseks</p>	
EESMÄRGID	TEGEVUSED
<ul style="list-style-type: none"> - Kujundada püsivat liikumisharjumust. 	

- Julgustada võtma vastutust oma füüsilise arengu eest ja arendama oskusi, mis võimaldab neil iseseisvat liikumist.	- tegevuste eesmärgistamine (liikumispäevik); - tagasisidestamine; - rutiinsed tegevused (hommikuvõimlemine, aktiivne vahetund); - treeningplaanide koostamine (liikumispäevik); - eesmärkide seadmine ja progressi jälgimine (liikumispäevik);
- Arendada kohanemisvõimet ja oskuseid.	- tegevused erinevates õpikeskkondades (mets, rand, park, hoov); - tegevused lähtuvalt tervislikust seisundist; - e-õppe päevade võimaldamine;
- Tutvuda karjäärivõimalustega liikumisõpetuses.	- projektipäev (külalisesinejad); - õppekäigud;
- Saada praktilisi kogemusi ja oskuseid.	- spordi- või kooliürituste korraldamine; - tunnivälised tegevused, sh õppekäigud;
- Mõista spordivaldkonna mitmekülgset ja selle seoseid teiste valdkondadega.	- lõimingunädal (tervisenädal);
- Õpetada stressijuhtimist.	- vaikuseminutite harjutused, jooga.

Keskkond ja jätkusuutlik areng

Taotletakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes hoiab ja kaitseb keskkonda ning väärtustades jätkusuutlikkust, on valmis leidma lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele

Õppe- ja kasvatustegevused läbiva teema kujundamiseks

EESMÄRGID

TEGEVUSED

<ul style="list-style-type: none"> - Ühendada füüsilist aktiivsust ja looduses liikumist keskkonnasäästlike põhimõtetega. - Mõista inimtegevuse mõju loodusele ja kasvatada keskkonnateadlikkust. - Õpetada ressursside säästmist. - Õpetada jätkusuutlikku tarbimist. - Õpetada hindama oma tegevuste keskkonnamõju ning arendada oskuseid, kuidas seda vähendada. - Kujundada harjumust olla keskkonnahoidlikum. 	<ul style="list-style-type: none"> - matkamine, orienteerumine, rattasõit, suusatamine; - loodusvaatlused; - loodushariduslikud õppekäigud; - prügi sorteerimise teatevõistlused; - spordivarustuse või mänguvahendite hooldus/parandus; - projektipäev „Rattaga/jalgsi kooli“; - maailmakoristuspäev.
--	---

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

Taotletakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähtsust, tunneb end ühiskonnaliikmena ning toetub oma tegevuses riigi kultuurilistele traditsioonidele ja arengusuundadele

Õppe- ja kasvatustegevused läbiva teema kujundamiseks

EESMÄRGID	TEGEVUSED
<ul style="list-style-type: none"> - Vabatahtlike tegevuste edendamine. - Sotsiaalsete projektide algatamine, mis keskendub liikumisharrastuste edendamisele. 	<ul style="list-style-type: none"> - talgud kooliümbruses; - kogukondlik sammuväljakutse.

Kultuuriline identiteet

Taotletakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumisladi kujundajana ning kultuuride muutumist ajaloo vältel, kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktikate eripärast ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust ning on kultuuriliselt salliv ja koostööaldis

Õppe- ja kasvatustegevused läbiva teema kujundamiseks

EESMÄRGID	TEGEVUSED
-----------	-----------

<ul style="list-style-type: none"> - Õpetada ja praktiseerida rahvuslikke spordialasid ja mängu, mis on osa õpilaste kultuuripärandist. - Pakkuda võimalus õppida ja kogeda kultuurilisi traditsioone rahvakalendri tähtpäevadest. - Arendada kultuuridevahelist mõistmist ja tolerantsust. - Kasvatada lugupidamist enda, oma rahva ja teiste kultuuride esindajate vastu. - Arendada kultuurilist eneseväljendust. 	<ul style="list-style-type: none"> - rahvatants, traditsioonilised liikumismängud; - vastlapäev, mardi- ja kadripäev; - rahvusvaheliste spordialade ja mitmekultuurilisuse tutvustamine (ettekanded); - kooliüritused.
---	--

Teabekeskond ja meediakasutus

Taotletakse õpilase kujunemist teadlikuks ja analüüsivaks inimeseks, kes tajub ja teadvustab adekvaatselt ümbritsevat teabekeskonda, suudab kriitiliselt analüüsida ja kasutada meediamailma sisu ja allikaid, tunnustab autorsust, oskab luua kvaliteetset meediasisu, arvestades oma eesmärgi ja ühiskonnas omaks võetud suhtlemise norme, ning toimib turvaliselt ja vastutab oma käitumise eest end ümbritsevas teabekeskonnas

Õppe- ja kasvatustegevused läbiva teema kujundamiseks

EESMÄRGID	TEGEVUSED
<ul style="list-style-type: none"> - Õpetada eristama kvaliteetset teavet ebausaldusväärsest. - Uurida, kuidas sotsiaalmeedia mõjutab noorte liikumisharjumusi ja kehapilti. - Arendada loovust ja praktilisi oskusi digikeskkonnas. - Tervise- ja spordikampaaniate analüüsimisel arendada kriitilist mõtlemist ja teadlikkust sellest, kuidas kampaaniad suunavad avalikkuse käitumist. 	<ul style="list-style-type: none"> - usaldusväärse teabe otsimine spordi ja tervise kohta erinevatest allikatest; - arutelud ja diskussioonid; - spordipäeva plakati kujundamine; - rühmatöö: kampaaniate mõju hindamine.

Tehnoloogia ja innovatsioon

Taotletakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja nüüdisaegseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvast tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas

Õppe- ja kasvatustegevused läbiva teema kujundamiseks

EESMÄRGID	TEGEVUSED
<ul style="list-style-type: none"> - Võimaldada õpilastel jälgida oma kehalist aktiivsust, südametööd, une kvaliteeti ja muid tervisenäitajaid. - Pakkuda uusi võimalusi kehaliseks treeninguks, kus õpilased saavad osaleda interaktiivsetes ja kaasahaaravates treeningutes. - Pakkuda õpilastele digitaalset õppematerjali, sealhulgas videoid, juhendeid ja harjutusi. 	<ul style="list-style-type: none"> - kehakoostise ja soorituse jälgimine erinevate nutiseadmete, nagu spordikellad ja aktiivsusmonitorid abil; - osaleda virtuaalsetes spordimängudes või matkades, mis viivad nad maailma eri paika; - e-õppe platvormide ja mobiilirakenduste kasutamine.

Tervis ja ohutus

Taotletakse õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ning kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele

Õppe- ja kasvatustegevused läbiva teema kujundamiseks

EESMÄRGID	TEGEVUSED
<ul style="list-style-type: none"> - Õpetada ohutusnõudeid. - Õpetada vigastuste ennetamist. - Esmaabi oskuste õpetamine. - Tagada turvaline õpikeskkond. - Õpetada, kuidas käituda eriolukordades, näiteks tulekahju või muude õnnetuste korral. - Õpetada stressi ja ärevuse juhtimist 	<ul style="list-style-type: none"> - varustuse ja rajatiste kontroll enne kasutamist; - tähelepanu pööramine õigele liikumistehnikale; - praktilised tegevused ja videomaterjal; - käitumisreeglite selgitamine, mis tagavad ohutu ja sujuva tunni kulgemise; - tagada turvalisus, et õpilased kasutaksid vajalikku kaitsevarustust, näiteks kiivreid, kaitsmeid või

	<p>pehmendusi, mis aitavad vältida tõsisemaid vigastusi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - evakuatsiooniplaanide tundmine; - sügava hingamise harjutused.
--	--

Väärtused ja kõlblus	
<p>Taotletakse õpilase kujunemist kõlbliselt arenenud inimeseks, kes tunneb ühiskonnas üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires</p>	
Õppe- ja kasvatustegevused läbiva teema kujundamiseks	
EESMÄRGID	TEGEVUSED
<ul style="list-style-type: none"> - Suunata õpilasi järgima eetilist käitumist spordis. - Kujundada õpilasi üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi järgivateks isiksusteks. - Kujundada julgust astuda välja taunimisväärtete tegude ja hoiakute vastu. - Arendada koostööoskust. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rõhutada ausa mängu põhimõtet (fair play), kus õpilased õpivad võistleva ausalt (liikumismängud, sportmängud), järgides reegleid ja näidates üles sportlikkust nii võidus kui ka kaotuses. - arutlemine nii iseenda kui ka kaasinimeste käitumise ja eluliste näidete üle; - käitumisreeglite väljatöötamises, sõnastamises ning nende järelevalves osalemine; - võistkonnamängud ja grupitöö;

1.6. Ainevaldkondlikud hindamise erisused

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse 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 omandamise hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning

väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnatena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mittedumbrilise hindamise kasutamise, mujal õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast. Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärtusarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust. Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuste saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima. Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumite põhjal. Erineva keerukuse astmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

1.7. Õppekorralduse erisused

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 õppijaiks ning loovaks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

1.7.1. Õppe kavandamine ja korraldamine

Valdkondlikku õppetegevust kavandades korraldatakse järgmisi õppetegevusi:

1. lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
2. taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;

3. võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
4. kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
5. laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
6. kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöo koostamine jm);
7. tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine;
8. ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes;
9. ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema, II–III kooliastmes ka enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma;
10. rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
11. kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele. Kuna õpilaste kehaline aktiivsus on efektiivselt viis hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormis olekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

1.8. Õppekeskkond

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. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. 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.

1.8.1. Õppekeskkonna erisused

Kool korraldab:

1. alates III kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunde eraldi;

2. kehalise kasvatus tunded spordirajatistes (võimlas, staadionil, lasteaia mänguväljak), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

1. kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
2. kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruum

2. AINEKAVA

2.1. Liikumisõpetus

2.1.1. 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.

2.1.2. Kooliastmete lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<ol style="list-style-type: none"> 1. on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja kogemusi; 2. sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3. on igapäevaselt aktiivne; 4. teab, et liikumine on kultuuri osa ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5. on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. on omandanud mitmekülgeid liikumisoskusi ja kogemusi; 2. sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 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.

2.1.3. Õpitulemused ja õppesisu I kooliastmes

1. klass		
Teema	Õpitulemused	Õppesisu/alateemad
LIIKUMIS-OSKUSED	<p>- kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välitingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid.</p> <p>Hüpete kasutamine erinevates keskkondades.</p> <p>Hüpitsaharjutused.</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.</p> <p>Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>

	<p>- liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; kasutab kelku erinevates harjutustes nii paaris kui ka üksi, teeb tutvust suusatamisega, lihtsamad tasakaaluharjutused, õpib kukkuma, püsti tulema, suuskadel õigesti olema. Mängib liikumismänge suuskadel ja kelgul;</p>	<p>Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused tõuke- ja jalgrattal. Harjutused uiskudel. Harjutused rulal.</p> <p>Harjutused suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud).</p> <p>Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat).</p>
	<p>- mõistab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldamisvajadust; teab, kuidas suuski ja suusakeppe turvaliselt transportida nii, et need maha ei kukuks ja pärast suusatamist lumest puhtaks pühkida;</p>	<p>Jalgratta ja suuskade hoidmisasendid.</p> <p>Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus.</p> <p>Suuskade puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul.</p>
	<p>- käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; õpib hokikepi turvalist käsitlemist, selle hoidmist ja reegleid, oskab hoida palli, seda visata ja püüda, teeb tutvust palli pörgatamise ja löömisega, teab ohutusreegleid, oskab arvestada kaasõpilastega.</p>	<p>Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud.</p> <p>Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülalkäe 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</p>

		<p>horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p>Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p>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.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud.</p> <p>Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele.</p> <p>Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>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.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise liikumise harjutused vahendite abil.</p>
--	--	---

	<p>- hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p>	<p>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.</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, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
	<p>- korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel;</p>	<p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p>
	<p>- arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul</p>	<p>Õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine;</p>

	vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;	ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades;
	- arvestab liikumistegevustes kaaslasega;	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.
	- annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel;	Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
	- toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	- osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
	- nimetab kehalisi võimeid; nimetab õpetaja suunamisel kaks kehalist võimet;	osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordinatsioon. Pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Tegevuste jaamades on teadmiste kinnistamiseks kasutusel kehalisi võimeid illustreerivad postrid/sildid.
	- sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
	- teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

KEHALINE AKTIIVSUS	- teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;	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 antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteekonna valikul.
	- märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;	Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
	- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
	- märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
LIIKUMINE JA KULTUUR	- loob midagi liikumistegevusega seotult; - mõtleb välja vähemalt ühe harjutuse liikumistegevusega seotult;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.

	<ul style="list-style-type: none"> - kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 	<p>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.</p> <p>Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.</p> <p>Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 	<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>
	<ul style="list-style-type: none"> - teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 	<p>Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 	<p>Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes.</p> <p>Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine.</p> <p>Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - riietub liikumistegevuseks sobilikult; 	<p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 	<p>Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda; 	<p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.</p> <p>Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik.</p> <p>Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine.</p> <p>Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.</p> <p>Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas; 	<p>Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> <p>Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu. 	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p>

<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; - sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi. 	<p>Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p> <p>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>Õppemeetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> -selgitus; -demonstratsioon õpilase ja õpetaja poolt; -matkivad harjutused; -rühmatöö, paaristöö, meeskonnas; -individuaaltöö; -individuaalne juhendamine; -vestlus; -vaatlus; -tugiained, ainetevaheline lõiming. 		

<p>ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE</p>	<p>LÄBIVAD TEEMAD</p>	<p>LÕIMING TEISTE AINETEGA</p>
<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus: austada loodust ning inimeste loodud materiaalseid väärtuseid.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: arendada meeskonnatööd ja koostööoskust.</p> <p>Enesemääratluspädevus: kujundada tervislikke harjumusi.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääri kujundamine: kujundada liikumisharjumust.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: kujundada harjumust olla keskkonnahoidlikum.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: toetada aktiivset ellusuhtumist ja ühistegevusi.</p>	<p>Loodusõpetus: liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine;</p> <p>Eesti keel: kehaliste võimetega seotud mõisted.</p>

<p>Õpipädevus: arendada ja õppida uusi liikumisoskusi.</p> <p>Suhtluspädevus: arendada kuulamis- ja arutlusoskust.</p> <p>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus: arendada geomeetrilist ja ruumilist mõtlemist.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus: arendada probleemide lahendamise oskust ja otsuste tegemist.</p> <p>Digipädevus: oskab kasutada lihtsamaid nutiseadmeid.</p>	<p>Kultuuriline identiteet: kujundada õpilastes arusaama endast.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon: suunata õpilasi kasutama nüüdisaegseid tehnoloogiaid enese arendamiseks.</p> <p>Tervis ja ohutus: anda teadmisi enda tervise eest hoolitsemiseks; anda teadmisi liiklus-, tule- ja veeohutusest; suunata õpilasi käituma hoolivalt teiste ning ümbritseva keskkonna suhtes.</p> <p>Väärtused ja kõlblus: suunata õpilasi järgima eetilist käitumist liikumistegevustes.</p>	<p>Inimeseõpetus: toitumine, uni, liikumine.</p>
---	--	---

2. klass		
Teema	õpitulemused	õppesisu
LIIKUMISOSKUSED	<ul style="list-style-type: none"> - kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välitingimustes (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 jooksukombinatsioonid.</p>

		<p>Hüpete kasutamine erinevates keskkondades.</p> <p>Hüpitsaharjutused.</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.</p> <p>Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
	<p>- liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; kasutab kelku erinevates harjutustes nii paaris kui ka üksi, oskab suuski ise jalga panna ja suuskadel liikuda väiksemast mäest/künkast ülesse ja sealt alla lasta ja pidurdada, mängida erinevaid liikumismänge;</p>	<p>Harjutused ja mängud kelkudel.</p> <p>Harjutused tõuke- ja jalgrattal.</p> <p>Harjutused uiskudel. Harjutused rulal.</p> <p>Harjutused suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud).</p> <p>Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat, supilaud).</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - mõistab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldamisvajadust; teab, kuidas suuski ja suusakeppe turvaliselt transportida nii, et need maha ei kukuks ja pärast suusatamist lumest puhtaks pühkida; 	<p>Jalgratta ja suuskade hoidmisasendid.</p> <p>Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus.</p> <p>Suuscade puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - õpib hokikepi turvalist käsitlemist, selle hoidmist ja reegleid nii harjutustes kui ka mängus, oskab hoida palli, seda visata, püüda, pörgatada ja lüüa, kasutab neid erinevates liikumismängudes; - teab ohutusreegleid, oskab arvestada kaasõpilastega; 	<p>Viske- ja püüdmisoskus.</p> <p>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).</p> <p>Pörgatamisoskus.</p> <p>Pörgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, pörgatamine parema ja vasaku käega, pörgatamine ja püüdmine, pörgatamine</p>

		<p>säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosadega; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud.</p> <p>Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele.</p> <p>Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>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.</p> <p>Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</p> <p>Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.</p>
	<p>- oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p>	<p>Kohanemine veega, hõljumine, libisemine, sukeldumine ja rinnuli/selili ujumist abivahenditega. Mängib vees erinevaid liikumismänge, mis nõuavad nende oskuste kasutamist.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 	<p>Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 	<p>Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös.</p> <p>Toengud erinevate kehaosade peal.</p> <p>Lihtsamad ümberpööratud asendid.</p> <p>Maandumine.</p> <p>Rippumine.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel.</p> <p>Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel.</p> <p>Lihtsamad pöörlemised.</p> <p>Erinevad veered.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.</p>

		<p>Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine.</p> <p>Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
	<p>- korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel;</p>	<p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele ja selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p>
	<p>- arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine.</p> <p>Õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine.</p> <p>Ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine: ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.</p> <p>Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Vahendil liikumises 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.</p> <p>Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendite otstarbekas kasutamine ning arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel</p> <p>Ohutuse arvestamine.</p> <p>Kehahoiu arvestamine asendites.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - arvestab liikumistegevustes kaaslasega; 	<p>Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel; 	<p>Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - toob näiteid erinevatest liikumisoskustest. 	<p>Liikumisoskuste nimetamine ja oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.</p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>	<ul style="list-style-type: none"> - osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 	<p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - nimetab kehalisi võimeid; nimetab neli kehalist võimet; 	<p>osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordineerimine.</p> <p>Pidev tegevuse ja teadmise seostamine.</p> <p>Tegevuste jaamades on teadmiste kinnistamiseks kasutusel kehalisi võimeid illustreerivad postrid/sildid.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - sooritab kehaliste võimete mõõtmise õpetaja juhendamisel; 	<p>Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. 	<p>Liikumise ja toitumise seos energiaga.</p>
<p>KEHALINE AKTIIVSUS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; 	<p>Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine).</p> <p>Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele; 	<p>Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.</p> <p>Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse</p>

		muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
	- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
	- märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi.
LIIKUMINE JA KULTUUR	- loob midagi liikumistegevusega seotult; - mõtleb välja harjutusi liikumistegevusega seotult;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
	- kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	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.

	<ul style="list-style-type: none"> - teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm.</p> <p>Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine.</p> <p>Kohtuniku otsuse austamine.</p> <p>Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 	<p>Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 	<p>Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes.</p> <p>Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine.</p> <p>Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - riietub liikumistegevuseks sobilikult; 	<p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 	<p>Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine.</p> <p>Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda; 	<p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.</p>

		<p>Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik.</p> <p>Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine.</p> <p>Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.</p> <p>Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas; 	<p>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu. 	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p>
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; - sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi. 	<p>Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused.</p> <p>(lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p> <p>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>

Õppemeetodid:

- selgitus;
- demonstratsioon õpilase ja õpetaja poolt;
- matkivad harjutused;
- rühmatöö, paaristöö, meeskonnas;
- individaaltöö;
- individaalne juhendamine;
- vestlus;
- vaatlus;
- tugiained, ainetevaheline lõiming.

<p>ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE</p>	<p>LÄBIVAD TEEMAD</p>	<p>LÕIMING TEISTE AINETEGA</p>
<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus: austada loodust ning inimeste loodud materiaalseid väärtuseid.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: arendada meeskonnatööd ja koostööoskust.</p> <p>Enesemääratluspädevus: kujundada tervislikke harjumusi.</p> <p>Õpipädevus: arendada ja õppida uusi liikumisoskusi.</p> <p>Suhtluspädevus: arendada kuulamis- ja arutlusoskust.</p> <p>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus: arendada geomeetrilist ja ruumilist mõtlemist.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus: arendada probleemide lahendamise oskust ja otsuste tegemist.</p> <p>Digipädevus: oskab juhendaja abiga otsida, leida,</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääri kujundamine: kujundada liikumisharjumust.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: kujundada harjumust olla keskkonnahoidlikum.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: toetada aktiivset ellusuhtumist ja ühistegevusi.</p> <p>Kultuuriline identiteet: kujundada õpilastes arusaama endast.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon: suunata õpilasi kasutama nüüdisaegseid tehnoloogiaid enese arendamiseks.</p> <p>Tervis ja ohutus: anda teadmisi enda tervise eest hoolitsemiseks; anda teadmisi liiklus-, tule- ja veeohutusest; suunata õpilasi käituma hoolivalt teiste ning ümbritseva keskkonna suhtes.</p> <p>Väärtused ja kõlblus: suunata õpilasi järgima</p>	<p>Loodusõpetus: liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine;</p> <p>Eesti keel: spordi - ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus</p> <p>Inimeseõpetus: hügieen, karastamine, uni ja tervislik toitumine.</p>

salvestada ja kasutada infot veebis.	eetilist käitumist liikumistegevustes.	
--------------------------------------	--	--

3. klass		
Teema	õpitulemused	õppesisu
LIIKUMISOSKUSED	<ul style="list-style-type: none"> - kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 	<p>Kõnni- ja jooksuoskus.</p> <p>Kõnni-, jooksumängud ja harjutused.</p> <p>Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud.</p> <p>Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul).</p> <p>Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus.</p> <p>Hüppemängud.</p> <p>Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas.</p> <p>Hüppe- ja jooksukombinatsioonid.</p> <p>Hüpete kasutamine erinevates keskkondades.</p> <p>Hüpitsaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus.</p> <p>Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine.</p> <p>Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p>

		<p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</p> <p>Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis.</p> <p>Keha liikumine heli ja muusika saatel.</p> <p>Liikumine eneseväljenduse vahendina.</p> <p>Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas.</p> <p>Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</p> <p>Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; - kasutab kelku erinevates harjutustes nii paaris kui ka üksi, oskab suuski ise jalga panna ja suuskadel liikuda mäest ülesse ja alla; - õpib laskumistel pööramist ja pidurdamist; - mängib erinevaid liikumismänge suuskadel ja kelguga; 	<p>Harjutused ja mängud kelkudel.</p> <p>Harjutused tõuke- ja jalgrattal.</p> <p>Harjutused uiskudel.</p> <p>Harjutused rulal.</p> <p>Harjutused suuskadel (murdmaa, mäesuusk, lumelaud).</p> <p>Harjutused vahenditel liikumiseks vees (nt sõudepaat, supilaud).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - mõistab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldamisvajadust; 	<p>Jalgratta, suuskade hoidmisasendid.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - teab, kuidas suuski transportida, oskab hoida suusakeppe õigesti käes ja pärast suusatamist lumest puhtaks pühkida; 	<p>Ülevaade sellest, mida jälgida jalgratta tehnilise seisukorra puhul: keti õlitamine, rehvide tugevus, sadula kõrgus.</p> <p>Suuskade puhul teadmine, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - õpib hokikepi turvalist käsitlemist, selle hoidmist ja reegleid nii harjutustes kui ka mängus, oskab hoida palli, seda visata, püüda, põrgatada ja lüüa, kasutab neid erinevates liikumismängudes; - oskab nimetada erinevaid pallimänge, mida mängitakse neid oskuseid kasutades, teeme tutvust pallimängudega, teab ohutusreegleid, oskab arvestada kaasõpilastega; 	<p>Viske- ja püüdmisoskus.</p> <p>Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Viske- ja püüdmisega liikumismängud.</p> <p>Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülalkäe 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).</p> <p>Põrgatamisoskus.</p> <p>Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p>

		<p>Palli löömisoskus käega.</p> <p>Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosadega, palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga.</p> <p>Harjutused ja liikumismängud.</p> <p>Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele.</p> <p>Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga).</p> <p>Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga.</p> <p>Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale pörget.</p> <p>Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele.</p> <p>Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</p> <p>Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil.</p>
	<p>- oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</p>	<p>Kohanemine veega, hõljumine, libisemine, sukeldumine sügavas vees.</p> <p>Ujub rinnuli/selili ilma abivahendita.</p>

		<p>Mängib vees erinevaid liikumismänge, mis nõuavad nende oskuste kasutamist.</p> <p>Läbib ujumiskoolituse lõpus eksami.</p>
	<p>- hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p>	<p>Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.</p>
	<p>- hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p>	<p>Tasakaalu hoidmine asendites.</p> <p>Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel, kehakujud (sümmeetrilised, mittedümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös.</p> <p>Toengud erinevate kehaosade peal.</p> <p>Lihtsamad ümberpööratud asendid.</p> <p>Maandumine.</p> <p>Rippumine.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel.</p> <p>Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel.</p> <p>Lihtsamad pöörlemised.</p> <p>Erinevad veered.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-</p>

		<p>tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.</p> <p>Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine.</p> <p>Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
	- korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel;	<p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele ning korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p>
	- arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine.</p> <p>Õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine.</p> <p>Ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine.</p> <p>Ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.</p> <p>Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Vahendil liikumises turvavarustuse kasutamine: kiiver,</p>

		<p>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.</p> <p>Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendite otstarbekas kasutamine arvestades keskkonna ja kaaslastega.</p>
	- arvestab liikumistegevustes kaaslasega;	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.
	- annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel;	Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
	- toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	- osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;	Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
	- nimetab kehalisi võimeid; nimetab viis kehalist võimet;	osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon.

		<p>Pidev tegevuse ja teadmise seostamine.</p> <p>Tegevuste jaamades on teadmiste kinnistamiseks kasutusel kehalisi võimeid illustreerivad postrid/sildid.</p>
	- sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
	- teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Liikumise ja toitumise seos energiaga.
KEHALINE AKTIIVSUS	- teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;	<p>Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine).</p> <p>Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul.</p>
	- märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;	<p>Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.</p> <p>Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p>
	- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid	Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega

	tegevusi õpetaja juhendamisel;	tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
	- märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi.
LIIKUMINE JA KULTUUR	- loob midagi liikumistegevusega seotult; - mõtleb välja harjutusi liikumistegevusega seotult;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
	- kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	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.
	- teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;	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.
	- teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;	Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.
	- teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
	- riietub liikumistegevuseks sobilikult;	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).
	- teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
	- oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;	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 tänaval.
	- tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.
	- avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu.	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	<ul style="list-style-type: none"> - sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; - sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi. 	<p>Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).</p> <p>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>Õppemeetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> -selgitus; -demonstratsioon õpilase ja õpetaja poolt; -matkivad harjutused; -rühmatöö, paaritöö, meeskonnas; -individuaaltöö; -individuaalne juhendamine; -vestlus; -vaatlus; -tugiained, ainetevaheline lõiming. 		

**ÜLDPÄDEVUSTE
KUJUNDAMINE**

LÄBIVAD TEEMAD

**LÕIMING TEISTE
AINETEGA**

<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus: austada loodust ning inimeste loodud materiaalseid väärtuseid.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: arendada meeskonnatööd ja koostööoskust.</p> <p>Enesemääratluspädevus: kujundada tervislikke harjumusi.</p> <p>Õpipädevus: arendada ja õppida uusi liikumisoskusi.</p> <p>Suhtluspädevus: arendada kuulamis- ja arutlusoskust.</p> <p>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus: arendada geomeetrilist ja ruumilist mõtlemist.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus: arendada probleemide lahendamise oskust ja otsuste tegemist.</p> <p>Digipädevus: oskab juhendaja abiga otsida, leida, salvestada ja kasutada infot veebis.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääri kujundamine: kujundada liikumisharjumust.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: kujundada harjumust olla keskkonnahoidlikum.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: toetada aktiivset ellusuhtumist ja ühistegevusi.</p> <p>Kultuuriline identiteet: kujundada õpilastes arusaama endast.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon: suunata õpilasi kasutama nüüdisaegseid tehnoloogiaid enese arendamiseks.</p> <p>Tervis ja ohutus: anda teadmisi enda tervise eest hoolitsemiseks; anda teadmisi liiklus-, tule- ja veeohutusest; suunata õpilasi käituma hoolivalt teiste ning ümbritseva keskkonna suhtes.</p> <p>Väärtused ja kõlblus: suunata õpilasi järgima eetilist käitumist liikumistegevustes.</p>	<p>Loodusõpetus: liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine;</p> <p>Eesti keel: spordi - ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus</p> <p>Inimeseõpetus: hügieen, karastamine, uni ja tervislik toitumine.</p>
---	--	--

2.1.4 Praktilised tööd ja õppetegevus väljaspool klassiruumi I kooliastmes

Lõiminguprojekti nimi	eesmärk	tegevused
Tee end nähtavaks!	Kultuurilise identiteedi kujundamine, ettevõtlikkus-, suhtlus-, kultuuri- ja väärtus- ning enesemääratluspädevuste arendamine mitmesuguste ühistegevuste kaudu; eesti keele praktiseerimise	Demonstratsioonid ja praktilised tegevused, kus lapsed näevad, kuidas helkur muudab nad pimedas nähtavaks. Jagatakse infomaterjale ja korraldatakse

	võimaldamine igapäevaelu kontekstis.	koolis vestlusi ja arutelusid liiklusohutuse teemadel.
Lähme teatrisse!	Suhtlus-, kultuuri- ja väärtuspädevuse arendamine; eesti keele mõistmise edendamine.	Lasteetenduste ühiskülastused Teatri Kodus (vm)

2.1.5. Õpitulemused ja õppesisu klassiti II kooliastmes

4. klass		
Teema	õpitulemused	õppesisu
LIKUMIS-OSKUSED	<ul style="list-style-type: none"> - kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 	<p>Kõnni- ja jooksuoskus.</p> <p>Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine.</p> <p>(Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus.</p> <p>Jooksu ja hüpete kombinatsioonid.</p> <p>Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades.</p> <p>Maandumine, takistuse ületamine.</p> <p>Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus.</p> <p>Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</p> <p>Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud.</p>

		<p>Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</p> <p>Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid.</p> <p>Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</p> <p>Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p> <p>Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
	- liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.
	- rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	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.
	- käsitseb vahendit liikumiskombinatsiooni des, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Viske-, püüdmise- ja pörgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja pörgatamise peale sportmängudele.

		<p>Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</p> <p>Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutuse harjutused vahendite abil.</p>
	<p>- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p>	<p>Kehaasendite kombinatsioonid.</p> <p>Toengud üksi ja paarilisega.</p> <p>Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega.</p> <p>Ümberpööratud asendid.</p> <p>Maandumine.</p> <p>Rippumine.</p> <p>Keharaskuse ülekandmine.</p> <p>Asendite nimetused.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid.</p> <p>Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel.</p>

		<p>Pöörlemised.</p> <p>Erinevad veered.</p> <p>Keharaskuse ülekandmine.</p> <p>Oskussõnad.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine.</p> <p>Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
	- rakendab oskusi kehahoiu ja- asendite hoidmiseks;	<p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus.</p> <p>Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskme, keskendumisega.</p>
	- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine.</p> <p>Õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine.</p> <p>Ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine.</p> <p>Ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</p> <p>Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.</p> <p>Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine).</p>

		<p>Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>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.</p> <p>Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendite otstarbekas kasutamine, arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskus asendites ja liikumisel.</p> <p>Ohutuse arvestamine.</p> <p>Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
	<p>- analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p>	<p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega.</p>
	<p>- analüüsib enda liikumisoskuseid,- ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p>	<p>Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele.</p> <p>Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p>

	- teab liikumisoskuseid liikumisharrastustes.	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).
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	- seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	kehalised võimed ja näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Harjutusvara millega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
	- püstitab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete, mõõtmistulemuste põhjal;	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 eesmärgi. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
	- arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
	- analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;	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.

	- mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
KEHALINE AKTIIVSUS	- kaardistab ja analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Jälgib oma kehalist aktiivsust 1 päeva jooksul.
	- planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
	- mõõdab enda südamelöögisagedust, teab, kuidas mõõta enda südamelöögisagedust juhendamisel;	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
	- kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. Näitab Borgi skaalal soorituse raskust.
	- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna

		<p>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>- teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<p>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>
LIIKUMINE JA KULTUUR	<p>- loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</p>	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine.</p>
	<p>- arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p>	<p>Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus.</p> <p>Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega.</p> <p>Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.</p> <p>Arutleb enda kogemusest liikumisürituse osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna - liikumisüritusest saadud kogemuste ja oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega.</p>
	<p>- teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid</p>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis (meeskonna vaim, aus võitlus,</p>

	ning sellega seotud väärtusi;	võrdsus)- ausa mängu põhimõtete analüüs mängu järgselt.
	- teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuri;	Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur) võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta.
	- mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.
	- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
	- avastab looduses liikumise võimalusi;	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
	- oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;	Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina - oskab tuua näiteid oma igapäevase liikumiskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
	- tantsib üksi, paaris ja rühmas;	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

	<ul style="list-style-type: none"> - mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 	<p>Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.</p> <p>Erinevate rahvuste tantsud ja nende iseloomulikud jooned.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina 	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p>
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - sooritab õpetaja juhendamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; - tajub enda kehas hingamisega kaasnevaid aistinguid; - suudab märgata ja kuulda erinevaid helisid enda ümber; - suudab teha venitusharjutusi erinevatel kehaosadel õpetaja juhendamisel; 	<p>Õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused (nt oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine.</p> <p>Lõdvestusharjutused.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 	<p>Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p> <p>Kirjeldab vaimse ja kehalise tasakaalu soodustavate tegevuste kogemust õpetaja juhendamisel.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 	<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p>
<p>Õppemeetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> -selgitus; -demonstratsioon õpilase ja õpetaja poolt; -matkivad harjutused; 		

-rühmatöö, paaristöö, meeskonnas;
-individaaltöö;
-individaalne juhendamine;
-vestlus;
-vaatlus;
-tugiained, ainetevaheline lõiming.

ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE	LÄBIVAD TEEMAD	LÕIMING TEISTE AINETEGA
<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus: austada loodust ning inimeste loodud materiaalseid väärtuseid.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: arendada meeskonnatööd ja koostööoskust.</p> <p>Enesemääratluspädevus: kujundada tervislikke harjumusi.</p> <p>Õpipädevus: arendada ja õppida uusi liikumisoskusi.</p> <p>Suhtluspädevus: arendada kuulamis- ja arutlusoskust.</p> <p>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus: arendada geomeetrilist ja ruumilist mõtlemist.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus: arendada probleemide lahendamise oskust ja otsuste tegemist.</p> <p>Digipädevus: oskab juhendaja abiga otsida, leida, salvestada ja kasutada infot veebis.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääri kujundamine: kujundada liikumisharjumust.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: kujundada harjumust olla keskkonnahoidlikum.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: toetada aktiivset ellusuhtumist ja ühistegevusi.</p> <p>Kultuuriline identiteet: kujundada õpilastes arusaama endast.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon: suunata õpilasi kasutama nüüdisaegseid tehnoloogiaid enese arendamiseks.</p> <p>Tervis ja ohutus: anda teadmisi enda tervise eest hoolitsemiseks; anda teadmisi liiklus-, tule- ja veeohutusest; suunata õpilasi käituma hoolivalt teiste ning ümbritseva keskkonna suhtes.</p> <p>Väärtused ja kõlblus: suunata õpilasi järgima eetilist käitumist liikumistegevustes.</p>	<p>Loodusõpetus: liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine;</p> <p>Eesti keel: spordi - ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus</p> <p>Inimeseõpetus: hügieen, karastamine, uni ja tervislik toitumine.</p>

Teema	õpitulemused	õppesisu
<p>LIIKUMIS-OSKUSED</p>	<p>- kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus.</p> <p>Kõnni ja jooksu kombinatsioonid.</p> <p>jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel - ühtlase tempo hoidmine.</p> <p>(Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus.</p> <p>Jooksu ja hüpete kombinatsioonid.</p> <p>Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades.</p> <p>Maandumine, takistuse ületamine.</p> <p>Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus.</p> <p>Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</p> <p>Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud.</p> <p>Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</p> <p>Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid.</p> <p>Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p>

		<p>Rütmi- ja koordineerimisülesanded.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</p> <p>Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p> <p>Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
	- liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.
	- rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	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.
	- käsitleb vahendit liikumiskombinatsiooni des, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</p> <p>Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid.</p> <p>Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise peale sportmängudele.</p> <p>Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega.</p>

		<p>Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</p> <p>Kehatunnetuse, koordinaatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõnnetuse harjutused vahendite abil.</p>
	<p>- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p>	<p>Kehaasendite kombinatsioonid.</p> <p>Toengud üksi ja paarilisega.</p> <p>Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega.</p> <p>Ümberpööratud asendid.</p> <p>Maandumine.</p> <p>Rippumine.</p> <p>Keharaskuse ülekandmine.</p> <p>Asendite nimetused.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid.</p> <p>Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel.</p> <p>Pöörlemised.</p> <p>Erinevad veered.</p> <p>Keharaskuse ülekandmine.</p> <p>Oskussõnad.</p>

		<p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine.</p> <p>Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
	<p>- rakendab oskusi kehahoiu ja- asendite hoidmiseks;</p>	<p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus.</p> <p>Juurdeviivad harjutused - kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>
	<p>- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine.</p> <p>Õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine.</p> <p>Ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</p> <p>Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.</p> <p>Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>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.</p> <p>Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitlemisoskustes.</p> <p>Vahendite otstarbekas kasutamine - arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrolli oskused asendites ja liikumisel.</p> <p>Ohutuse arvestamine.</p> <p>Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusalased oskused.</p>
	- analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;	Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.
	- analüüsib enda liikumisoskuseid,- ohutust ja turvavarustuse kasutamist;	Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele.
	- teab liikumisoskuseid liikumisharrastustes.	Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.
		Nimetab edasilikumisega seotud oskusi ja seostab need liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase

		liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	- seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;	kehalised võimed ja näidete toomine nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Harjutusvara jõu, painduvuse, kiiruse, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavuse arendamiseks.
	- püstitab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete, mõõtmistulemuste põhjal;	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 eesmärgi. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
	- arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
	- analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;	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.
	- mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
KEHALINE AKTIIVSUS	- kaardistab ja analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane

		liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Jälgib oma kehalist aktiivsust 3 päeva jooksul.
	- planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
	- mõõdab enda südamelöögisagedust, teab, kuidas mõõta enda südamelöögisagedust iseseisvalt;	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
	- kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. Näitab Borgi skaalal soorituse raskust ja analüüsib
	- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	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.
	- teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid	Põrutused, nihetused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne,

	vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	ülekuumenemine, jahtumine külмага. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms).
LIIKUMINE JA KULTUUR	- loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine üksi ja koostöös kaaslasega.
	- arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	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. Arutleb enda kogemusest liikumisürituse osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna - liikumisüritusest saadud kogemuste ja oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega.
	- teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;	Ausa mängu põhimõtted spordimeeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus - teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.
	- teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuri; - nimetab enda/sõbra/klassikaaslaste harrastavate liikumis-, spordiala või tantsustiil	Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta.

	rahvusvahelisel tasemel esindajaid;	
	- mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;	Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgmine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine. Ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.
	- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
	- avastab looduses liikumise võimalusi;	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks - milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
	- oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;	Reisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Näidete toomine oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
	- tantsib üksi, paaris ja rühmas;	Erinevad tantsud ja tantsumängud, tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

	<ul style="list-style-type: none"> - mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; 	<p>Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.</p> <p>Erinevate rahvuste tantsud ja nende iseloomulikud jooned.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina 	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p>
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; - märkab enda emotsioone õpetaja juhendamisel; - sooritab venitusharjutusi erinevatel kehaosadel koos paarilisega õpetaja juhendamisel; 	<p>Õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused (nt oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine).</p> <p>Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (nt kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni).</p> <p>Lõdvestusharjutused.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - kirjeldab vaimse ja kehalise tasakaalu soodustavate tegevuste kogemust ja mõju endale õpetaja juhendamisel. 	<p>Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 	<p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p>
<p>Õppemeetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> -selgitus; -demonstratsioon õpilase ja õpetaja poolt; -matkivad harjutused; -rühmatöö, paaritöö, meeskonnas; -individuaaltöö; -individuaalne juhendamine; -vestlus; 		

-vaatlus;
-tugiained, ainetevaheline lõiming.

ÜLDPÄDEVUSTE Kujundamine	LÄBIVAD TEEMAD	LÕIMING TEISTE AINETEGA
<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus: austada loodust ning inimeste loodud materiaalseid väärtuseid.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: arendada meeskonnatööd ja koostööoskust.</p> <p>Enesemääratluspädevus: kujundada tervislikke harjumusi.</p> <p>Õpipädevus: arendada ja õppida uusi liikumisoskusi.</p> <p>Suhtluspädevus: arendada kuulamis- ja arutlusoskust.</p> <p>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus: arendada geomeetrilist ja ruumilist mõtlemist.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus: arendada probleemide lahendamise oskust ja otsuste tegemist.</p> <p>Digipädevus: oskab juhendaja abiga otsida, leida, salvestada ja kasutada infot veebis.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääri kujundamine: kujundada liikumisharjumust.</p> <p>Keskfond ja jätkusuutlik areng: kujundada harjumust olla keskkonnahoidlikum.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: toetada aktiivset ellusuhtumist ja ühistegevusi.</p> <p>Kultuuriline identiteet: kujundada õpilastes arusaama endast.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon: suunata õpilasi kasutama nüüdisaegseid tehnoloogiaid enese arendamiseks.</p> <p>Tervis ja ohutus: anda teadmisi enda tervise eest hoolitsemiseks; anda teadmisi liiklus-, tule- ja veeohutusest; suunata õpilasi käituma hoolivalt teiste ning ümbritseva keskkonna suhtes.</p> <p>Väärtused ja kõlblus: suunata õpilasi järgima eetilist käitumist liikumistegevustes.</p>	<p>Loodusõpetus: liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Kunstained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine;</p> <p>Eesti keel: spordi - ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus</p> <p>Inimeseõpetus: hügieen, karastamine, uni ja tervislik toitumine.</p>

6. klass		
Teema	õpitulemused	õppesisu

<p>LIIKUMIS- OSKUSED</p>	<p>- kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; 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.</p>
-------------------------------------	---	---

		<p>Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid.</p> <p>Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Rütmi- ja koordineerimisharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</p> <p>Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p> <p>Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
	<p>- liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p>
	<p>- rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>	<p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale (nt jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda).</p>
	<p>- käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</p> <p>Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid.</p> <p>Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja</p>

		<p>põrgatamise peale sportmängudele.</p> <p>Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</p> <p>Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil.</p>
	<p>- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p>	<p>Kehaasendite kombinatsioonid.</p> <p>Toengud üksi ja paarilisega.</p> <p>Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega.</p> <p>Ümberpööratud asendid.</p> <p>Maandumine.</p> <p>Rippumine.</p> <p>Keharaskuse ülekandmine.</p> <p>Asendite nimetused.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p>

		<p>Keha liikumise kombinatsioonid.</p> <p>Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel.</p> <p>Pöörlemised.</p> <p>Erinevad veered.</p> <p>Keharaskuse ülekandmine.</p> <p>Oskussõnad.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine.</p> <p>Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
	<p>- rakendab oskusi kehahoiu ja- asendite hoidmiseks;</p>	<p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>
	<p>- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine.</p> <p>Õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine.</p> <p>Ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine.</p> <p>Ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p>

		<p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</p> <p>Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.</p> <p>Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>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.</p> <p>Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendite otstarbekas kasutamine ning arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</p> <p>Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
	<p>- analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p>	<p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - analüüsib enda liikumisoskuseid,- ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 	<p>Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele.</p> <p>Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>	<ul style="list-style-type: none"> - teab liikumisoskuseid liikumisharrastustes. 	<p>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>
	<ul style="list-style-type: none"> - seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 	<p>Kehalised võimed ja näidete toomine nende vajalikkuse kohta igapäevaelus.</p> <p>Harjutuvara jõud, painduvuet, kiiruse, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavuse arendamiseks.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete, mõõtmistulemuste põhjal; 	<p>Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest.</p> <p>Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.</p> <p>Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.</p>

	- arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
	- analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;	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.
	- mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	liikumise ja toitumise tasakaal.
KEHALINE AKTIIVSUS	- kaardistab ja analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Jälgib oma kehalist aktiivsust nädala jooksul, analüüsib seda iseseisvalt.
	- planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
	- mõõdab enda südamelöögisagedust, teab, kuidas mõõta enda südamelöögisagedust iseseisvalt;	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. Mõõdab iseseisvalt südamelöögisagedust,

		analüüsib seda ning seostab seda Borgi skaalaga.
	- kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. Näitab soorituse raskust ja analüüsib, miks nii oli.
	- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;	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.
	- teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral;	Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms).
LIIKUMINE JA KULTUUR	- loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.

	<ul style="list-style-type: none"> - arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 	<p>Arutelu enda kogemusest - milliseid oskusi kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus.</p> <p>Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega.</p> <p>Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.</p> <p>Liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis - meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuri kohta. - nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili rahvusvahelisel tasemel esindajaid. 	<p>Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 	<p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes.</p> <p>Hügieeni järgmine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine.</p> <p>Ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja</p>

		erinevates keskkondades liikumisel.
	- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietub vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialale; riietumise olulisuse analüüs.
	- avastab looduses liikumise võimalusi;	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks - milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
	- oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;	Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina - oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
	- tantsib üksi, paaris ja rühmas;	Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
	- mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.

		Erinevate rahvuste tantsud ja nende iseloomulikud jooned.
	- avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	- sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; - sooritab lõdvestusharjutusi õpetaja juhendamisel tunni lõpus; - sooritab venitamisharjutusi erinevatel kehaosadel üksi ja koos paarilisega;	erinevad praktilised meelerahuharjutused (nt oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine). kehatunnetusharjutused (nt kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni). Lõdvestusharjutused.
	- kirjeldab vaimse ja kehalise tasakaalu soodustavate tegevuste kogemust ja mõju endale õpetaja juhendamisel;	Kogemuse ja mõju kirjeldamine.
	-märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. - teab emotsioonidega toimetulemist soodustavaid tegevusi ja suudab neid rakendada õpetaja suunamisel.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.
Õppemeetodid: -selgitus; -demonstratsioon õpilase ja õpetaja poolt; -matkivad harjutused; -rühmatöö, paaritöö, meeskonnas;		

-individaaltöö;
-individaalne juhendamine;
-vestlus;
-vaatlus;
-referaat;
-tugiained, ainetevaheline lõiming.

ÜLDPÄDEVUSTE Kujundamine	LÄBIVAD TEEMAD	LÕIMING TEISTE AINETEGA
<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus: austada loodust ning inimeste loodud materiaalseid väärtuseid.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: arendada meeskonnatööd ja koostööoskust.</p> <p>Enesemääratluspädevus: kujundada tervislikke harjumusi.</p> <p>Õpipädevus: arendada ja õppida uusi liikumisoskusi.</p> <p>Suhtluspädevus: arendada kuulamis- ja arutlusoskust.</p> <p>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus: arendada geomeetrilist ja ruumilist mõtlemist.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus: arendada probleemide lahendamise oskust ja otsuste tegemist.</p> <p>Digipädevus: oskab juhendaja abiga otsida, leida, salvestada ja kasutada infot veebis.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääri kujundamine: kujundada liikumisharjumust.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: kujundada harjumust olla keskkonnahoidlikum.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: toetada aktiivset ellusuhtumist ja ühistegevusi.</p> <p>Kultuuriline identiteet: kujundada õpilastes arusaama endast.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon: suunata õpilasi kasutama nüüdisaegseid tehnoloogiaid enese arendamiseks.</p> <p>Tervis ja ohutus: anda teadmisi enda tervise eest hoolitsemiseks; anda teadmisi liiklus-, tule- ja veeohutusest; suunata õpilasi käituma hoolivalt teiste ning ümbritseva keskkonna suhtes.</p> <p>Väärtused ja kõlblus: suunata õpilasi järgima eetilist käitumist liikumistegevustes.</p>	<p>Loodusõpetus: liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine;</p> <p>Eesti keel: spordi - ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus</p> <p>Inimeseõpetus: hügieen, karastamine, uni ja tervislik toitumine.</p>

2.1.7. Õpitulemused ja õppesisu klassiti III kooliastmes

7. klass		
Teema	õpitulemused	õppesisu
<p>LIKUMISOSKUSED</p>	<p>- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus.</p> <p>Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksu- ja maastikujooks; kepikõnd.</p> <p>Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus.</p> <p>Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p>Ronimisoskus.</p> <p>Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimisein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne.</p> <p>Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.</p> <p>Ronimisvõtted.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</p> <p>Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides.</p> <p>Keha liikumine ruumis.</p> <p>Keha liikumine heli ja muusika saatel.</p> <p>Liikumine eneseväljenduse vahendina.</p> <p>Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud.</p>

		<p>Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</p> <p>Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga.</p> <p>Rütmi ja koordinatsiooni harjutused</p> <p>Harjutused muusikaga.</p> <p>Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.</p> <p>Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>
	<p>- liigub edasi vahendi muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p>
	<p>- rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>	<p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale (nt jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.</p>
	<p>- käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonide s,- mängudes, spordialades, lihtsustatud</p>	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</p>

	<p>sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske, püüdmise- ja põrgatamisoskust.</p> <p>Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4).</p> <p>Omaloomingulised mängud vahenditega.</p> <p>Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi-kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</p> <p>Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil.</p>
	<p>- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p>	<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>

		<p>Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel.</p> <p>Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega.</p> <p>Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
	<p>- seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>	<p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p>
	<p>- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine.</p> <p>Õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine.</p> <p>Ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine.</p> <p>Ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</p> <p>Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.</p> <p>Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui</p>

		<p>maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Vahendil liikumises.</p> <p>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.</p> <p>Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes.</p> <p>Vahendite otstarbekas kasutamine: arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</p> <p>Ohutuse arvestamine.</p> <p>Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
	<p>- -annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;</p>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel.</p> <p>Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - annab hinnangu enda liikumisoskustele, - ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel.</p> <p>Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega. 	<p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>	<ul style="list-style-type: none"> - teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; 	<p>Kehalised võimed ja nende seos haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega.</p> <p>Kehamassiindeks, kui ühte tervisega seotud näitajat.</p> <p>Kehamassiindeksi kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutamine ja analüüsimine.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 	<p>Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 	<p>Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele.</p> <p>Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - on saanud kogemuse kehaliste võimete regulaarsest arendamisest; 	<p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 	<p>Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega.</p> <p>Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. 	<p>Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</p>
KEHALINE AKTIIVSUS	<ul style="list-style-type: none"> - annab hinnangu enda igapäevasele kehalisele aktiivsusele; 	<p>Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; 	<p>Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 	<p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt.</p> <p>Tervistav ja treeniv liikumine.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 	<p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.</p> <p>Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ja mõistab nende olulisust; 	<p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.</p> <p>Taastumise põhimõtted – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; 	<p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral.</p> <p>Taastumist toetavad harjutused.</p>
	<p>teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.</p>	<p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine.</p> <p>Esmaabi.</p>
<p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p>	<ul style="list-style-type: none"> - loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsesse ja annab sellele tagasiside; 	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 	<p>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>
	<ul style="list-style-type: none"> - mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis.</p> <p>Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana ja liikumisürituste ja traditsioonide olulisust kultuuri osana; 	<p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale.</p>

		<p>Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> <p>Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p>
	- järgib ja analüüsib liikumistegevusega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;	<p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p>
	- riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	<p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>
	- analüüsib enda kogemust liikumisest keskkonnas;	<p>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).</p>
	- oskab liikuda linna -ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	<p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades.</p> <p>Tehnoloogilised vahendid.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>

		<p>Oma igapäevase liikumisteedkonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.</p>
	<p>- mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p>	<p>Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p> <p>Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> <p>Tantsimine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>
	<p>- organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.</p>	<p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>	<p>- valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p>	<p>Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi.</p> <p>erinevad praktilised meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong).</p> <p>Lõdvestusharjutused.</p>
	<p>- seostab, põhjendab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamisevõimalusi erinevates olukordades;</p>	<p>Lõdvestus- ja taastumisviisid igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.</p> <p>Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.</p>

	- mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
	- mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

Õppemeetodid:

- selgitus;
- demonstratsioon õpilase ja õpetaja poolt;
- matkivad harjutused;
- rühmatöö, paaristöö, meeskonnas;
- individuaaltöö;
- individuaalne juhendamine;
- vestlus;
- vaatlus;
- referaat;
- tugiained, ainetevaheline lõiming.

ÜLDPÄDEVUSTE KJUNDAMINE	LÄBIVAD TEEMAD	LÕIMING TEISTE AINETEGA
<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus: austada loodust ning inimeste loodud materiaalseid väärtuseid.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: arendada meeskonnatööd ja koostööoskust.</p> <p>Enesemääratluspädevus: kujundada tervislikke harjumusi.</p> <p>Õpipädevus: arendada ja õppida uusi liikumisoskusi.</p> <p>Suhtluspädevus: arendada kuulamis- ja arutlusoskust.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääri kujundamine: kujundada liikumisharjumust.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: kujundada harjumust olla keskkonnahoidlikum.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: toetada aktiivset ellusuhtumist ja ühistegevusi.</p> <p>Kultuuriline identiteet: kujundada õpilastes arusaama endast.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon: suunata õpilasi kasutama nüüdisaegseid</p>	<p>Loodusõpetus: liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine;</p> <p>Eesti keel: spordi - ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus</p>

<p>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus: arendada geomeetrilist ja ruumilist mõtlemist.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus: arendada probleemide lahendamise oskust ja otsuste tegemist.</p> <p>Digipädevus: oskab juhendaja abiga otsida, leida, salvestada ja kasutada infot veebis.</p>	<p>tehnoloogiaid enese arendamiseks.</p> <p>Tervis ja ohutus: anda teadmisi enda tervise eest hoolitsemiseks; anda teadmisi liiklus-, tule- ja veeohtutusest; suunata õpilasi käituma hoolivalt teiste ning ümbritseva keskkonna suhtes.</p> <p>Väärtused ja kõlblus: suunata õpilasi järgima eetilist käitumist liikumistegevustes.</p>	<p>Inimeseõpetus: hügieen, karastamine, uni ja tervislik toitumine.</p>
--	--	--

8. klass		
Teema	õpitulemused	õppesisu
<p>LIIKUMISOSKUSED</p>	<p>- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus.</p> <p>Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuvalad, maastikujooks; kepikõnd.</p> <p>Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus.</p> <p>Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p>Ronimisoskus.</p> <p>Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne.</p> <p>Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.</p> <p>Ronimisvõtted.</p>

		<p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</p> <p>Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides.</p> <p>Keha liikumine ruumis.</p> <p>Keha liikumine heli ja muusika saatel.</p> <p>Liikumine eneseväljenduse vahendina.</p> <p>Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud.</p> <p>Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</p> <p>Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga.</p> <p>Rütmi ja koordineerimise harjutused</p> <p>Harjutused muusikaga.</p> <p>Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.</p> <p>Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>
	<p>- liigub edasi vahendi muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust</p>

		kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.
	- rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;	Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale (nt jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.
	- käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	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. Palli löömisoskus vahendiga.

		<p>Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi-kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</p> <p>Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil.</p>
	<p>- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p>	<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <p>Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel.</p> <p>Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega.</p> <p>Kehakontroll tantsides (asendi hoidmise, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
	<p>- seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>	<p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p>
	<p>- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine.</p>

		<p>Õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine.</p> <p>Ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine.</p> <p>Ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</p> <p>Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.</p> <p>Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Vahendil liikumises.</p> <p>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.</p> <p>Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes.</p>
--	--	--

		<p>Vahendite otstarbekas kasutamine: arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</p> <p>Ohutuse arvestamine.</p> <p>Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusalsed oskused.</p>
	<p>- annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;</p>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel.</p> <p>Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>
	<p>- annab hinnangu enda liikumisoskustele, - ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel.</p> <p>Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist.</p>
	<p>- seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>	<p>- teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;</p>	<p>Kehalised võimed ja nende seos haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega.</p>

		<p>Kehamassiindeks, kui ühte tervisega seotud näitajat.</p> <p>Kehamassiindeksi kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutamine ja analüüsimine.</p>
	- mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	<p>Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p>
	- püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt mõõdetud kehaliste võimete tasemest;	<p>Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele.</p> <p>Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</p>
	- on saanud kogemuse kehaliste võimete regulaarsest arendamisest;	<p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine.</p> <p>Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.</p>
	- analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;	<p>Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega.</p> <p>Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.</p>
	- analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	<p>Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.</p>
KEHALINE AKTIIVSUS	- annab hinnangu enda igapäevasele kehalisele aktiivsusele;	<p>Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; 	<p>Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 	<p>Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 	<p>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>
	<ul style="list-style-type: none"> - rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ja mõistab nende olulisust; 	<p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Taastumise põhimõtted – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; 	<p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.</p>

	- teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Esmaabi.
LIIKUMINE JA KULTUUR	- loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsesse ja annab sellele tagasiside;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.
	- analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;	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.
	- mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
	- teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana ja liikumisürituste ja-traditsioonide olulisust kultuuri osana;	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.
	- järgib ja analüüsib liikumistegevusega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
	- riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
	- analüüsib enda kogemust liikumisest keskkonnas;	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).
	- oskab liikuda linna -ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteedekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.

	<ul style="list-style-type: none"> - mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 	<p>Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.</p> <p>Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> <p>Tantsimine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse. 	<p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 	<p>Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi.</p> <p>erinevad praktilised meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong).</p> <p>Lõdvestusharjutused.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - seostab, põhjendab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamisevõimalusi erinevates olukordades; 	<p>Lõdvestus- ja taastumisviisid igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.</p> <p>Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 	<p>Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p>

	mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
<p>Õppemeetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> -selgitus; -demonstratsioon õpilase ja õpetaja poolt; -matkivad harjutused; -rühmatöö, paaristöö, meeskonnas; -individuaaltöö; -individuaalne juhendamine; -vestlus; -vaatlus; -referaat; -tugiained, ainetevaheline lõiming. 		

ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE	LÄBIVAD TEEMAD	LÕIMING TEISTE AINETEGA
<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus: austada loodust ning inimeste loodud materiaalseid väärtuseid.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: arendada meeskonnatööd ja koostööoskust.</p> <p>Enesemääratluspädevus: kujundada tervislikke harjumusi.</p> <p>Õpipädevus: arendada ja õppida uusi liikumisoskusi.</p> <p>Suhtluspädevus: arendada kuulamis- ja arutlusoskust.</p> <p>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus:</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääri kujundamine: kujundada liikumisharjumust.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: kujundada harjumust olla keskkonnahoidlikum.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: toetada aktiivset ellusuhtumist ja ühistegevusi.</p> <p>Kultuuriline identiteet: kujundada õpilastes arusaama endast.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon: suunata õpilasi kasutama nüüdisaegseid tehnoloogiaid enese arendamiseks.</p>	<p>Loodusõpetus: liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine;</p> <p>Eesti keel: spordi - ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus</p> <p>Inimeseõpetus: hügieen, karastamine, uni ja tervislik toitumine.</p>

<p>arendada geomeetrilist ja ruumilist mõtlemist.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus: arendada probleemide lahendamise oskust ja otsuste tegemist.</p> <p>Digipädevus: oskab juhendaja abiga otsida, leida, salvestada ja kasutada infot veebis.</p>	<p>Tervis ja ohutus: anda teadmisi enda tervise eest hoolitsemiseks; anda teadmisi liiklus-, tule- ja veeohutusest; suunata õpilasi käituma hoolivalt teiste ning ümbritseva keskkonna suhtes.</p> <p>Väärtused ja kõlblus: suunata õpilasi järgima eetilist käitumist liikumistegevustes.</p>	
---	--	--

9. klass		
Teema	õpitulemused	õppesisu
<p>LIKUMISOSKUSED</p>	<p>- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p>	<p>Kõnni- ja jooksuoskus.</p> <p>Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuvalad, maastikujooks; kepikõnd.</p> <p>Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus.</p> <p>Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p>Ronimisoskus.</p> <p>Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne.</p> <p>Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.</p> <p>Ronimisvõtted.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</p> <p>Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides.</p>

		<p>Keha liikumine ruumis.</p> <p>Keha liikumine heli ja muusika saatel.</p> <p>Liikumine eneseväljenduse vahendina.</p> <p>Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud.</p> <p>Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</p> <p>Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga.</p> <p>Rütmi ja koordinatsiooni harjutused</p> <p>Harjutused muusikaga.</p> <p>Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.</p> <p>Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - liigub edasi vahendi muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; 	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid 	<p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt</p>

	<p>liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p>	<p>vahendi eripärale (nt jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata).</p>
	<p>- käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.</p> <p>Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske, püüdmise- ja põrgatamisoskust.</p> <p>Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4).</p> <p>Omaloomingulised mängud vahenditega.</p> <p>Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömise seotud mängudele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga.</p> <p>Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi-kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine.</p> <p>Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutuse vahendite abil.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 	<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <p>Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel.</p> <p>Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega.</p> <p>Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 	<p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine - õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine.</p> <p>Ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.</p> <p>Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik</p>

		<p>vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.</p> <p>Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Vahendil liikumises.</p> <p>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.</p> <p>Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskuss..</p> <p>Vahendite otstarbekas kasutamine - arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.</p> <p>Ohutuse arvestamine.</p> <p>Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused.</p>
	<p>- annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;</p>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel.</p> <p>Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega. 	<p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>	<ul style="list-style-type: none"> - teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; 	<p>Tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega.</p> <p>Teab kehamassiindeksit kui ühte tervise seotud näitajat.</p> <p>Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 	<p>Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt mõõdetud kehaliste võimete tasemest; 	<p>Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele.</p> <p>Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - on saanud kogemuse kehaliste võimete regulaarsest arendamisest; 	<p>Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine.</p>

		Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
	- analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;	Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
	- analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
KEHALINE AKTIIVSUS	- annab hinnangu enda igapäevasele kehalisele aktiivsusele;	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
	- peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks;	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
	- teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
	- kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.

	<ul style="list-style-type: none"> - rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ja mõistab nende olulisust; 	<p>Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.</p> <p>Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lödvestused peale liikumistegevust.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; 	<p>Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral.</p> <p>Taastumist toetavad harjutused.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral. 	<p>Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> <p>Esmaabi.</p>
LIIKUMINE JA KULTUUR	<ul style="list-style-type: none"> - loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasisidet; 	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 	<p>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>
	<ul style="list-style-type: none"> - mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis.</p> <p>Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana ja liikumisürituste ja-traditsioonide olulisust kultuuri osana; 	<p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale.</p> <p>Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> <p>Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - järgib ja analüüsib liikumistegevusega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; 	<p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 	<p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - analüüsib enda kogemust liikumisest keskkonnas; 	<p>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>
	<ul style="list-style-type: none"> - oskab liikuda linna -ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda, kasutades erinevaid võimalusi; 	<p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades.</p>

		<p>Tehnoloogilised vahendid.</p> <p>Orienteerumismängud.</p> <p>Oma igapäevase liikumisteedkonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.</p>
	<p>- mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;</p>	<p>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.</p> <p>Tantsimine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p>
	<p>- organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.</p>	<p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>
<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p>	<p>- valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p>	<p>Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi.</p> <p>Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong).</p>

		Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.
	- seostab, põhjendab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi erinevates olukordades;	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.
	mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
	mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE	LÄBIVAD TEEMAD	LÕIMING TEISTE AINETEGA
<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus: austada loodust ning inimeste loodud materiaalseid väärtuseid.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus: arendada meeskonnatööd ja koostööoskust.</p> <p>Enesemääratluspädevus: kujundada tervislikke harjumusi.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääri kujundamine: kujundada liikumisharjumust.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng: kujundada harjumust olla keskkonnahoidlikum.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: toetada aktiivset ellusuhtumist ja ühistegevusi.</p>	<p>Loodusõpetus: liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine;</p> <p>Eesti keel: spordi - ja liikumisalaste oskussõnade ja</p>

<p>Õpipädevus: arendada ja õppida uusi liikumisoskusi.</p> <p>Suhtluspädevus: arendada kuulamis- ja arutlusoskust.</p> <p>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus: arendada geomeetrilist ja ruumilist mõtlemist.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus: arendada probleemide lahendamise oskust ja otsuste tegemist.</p> <p>Digipädevus: oskab juhendaja abiga otsida, leida, salvestada ja kasutada infot veebis.</p>	<p>Kultuuriline identiteet: kujundada õpilastes arusaama endast.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon: suunata õpilasi kasutama nüüdisaegseid tehnoloogiaid enese arendamiseks.</p> <p>Tervis ja ohutus: anda teadmisi enda tervise eest hoolitsemiseks; anda teadmisi liiklus-, tule- ja veeohutusest; suunata õpilasi käituma hoolivalt teiste ning ümbritseva keskkonna suhtes.</p> <p>Väärtused ja kõlblus: suunata õpilasi järgima eetilist käitumist liikumistegevustes.</p>	<p>terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus</p> <p>Inimeseõpetus: hügieen, karastamine, uni ja tervislik toitumine.</p>
---	--	---

2.1.4. Praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi

Lõiminguprojekti nimi	eesmärk	tegevused
<p>“Tervis ja toitumine”</p>	<p>Mõista, kuidas toitumine mõjutab kehalist võimekust ja tervist. arendada oskusi, kuidas teha tervislikke toiduvalikuid ja integreerida need oma igapäevaellu.</p>	<p>Toidupäeviku pidamine (nutridata), kalorite ja toiteväärtuste arvutamine, tervisliku toitumise plakatite koostamine, grupiarutelud toitumise ja tervise teemadel.</p>
<p>“Kehakultuur ja ajalugu”</p>	<p>Õppida spordi ja kehalise kasvatus ajalugu ning nende rolli ühiskonnas. Arendada analüüsioskuseid ja ajaloolist mõtlemist.</p>	<p>Ajalooliste spordialade praktiseerimine, ajaloo teemalised ettekanded, spordi ja ühiskonna seoste analüüs, olümpiamängude simulatsioon.</p>

<p>“Liikumine ja tehnoloogia”</p>	<p>Õppida, kuidas tehnoloogia saab toetada tervislikke eluviise ja kehalist arengut. Arendada oskusi, kuidas kasutada tehnoloogiat efektiivselt oma soorituste analüüsimiseks ja parendamiseks.</p>	<p>Nutiseadmete kasutamine kehalise aktiivsuse jälgimiseks, videoanalüüs sporditehnikate hindamiseks, tervise ja liikumise äppide uurimine ja hindamine.</p>
<p>“Liikumine matemaatikas”</p>	<p>seostada geomeetrilisi mõisteid reaalse liikumise ja spordiga. Arendada ruumilist mõtlemist kui ka praktilisi spordioskusi.</p>	<p>Spordivahendite trajektooride mõõtmine, hüppenurkade ja distantside arvutamine, geomeetriliste kujundite kasutamine liikumismängudes.</p>